

دوسروں پر جادو کیجئے

تصنیف

ڈیل کارینگی

نفسیات پر ایک بیش بہا کتاب

فہرست

ذاتی سحر

ذاتی سحر اور کشش ان تمام صفات کا مجموعہ ہے جنہیں عام طور پر پسند کیا جاتا ہے ممکن ہے آپ بہت زیادہ ذہین یا دلکش نہ ہوں لیکن اگر آپ کی ذات سحر انگیز ہے تو آپ ہر جگہ مقبول ہوں گے اور ہر جگہ جان محفل بن جائیں گے۔ کچھ لوگ فطری طور پر سحر انگیز ہوتے ہیں لیکن عام طور پر اس خوبی کو اجاگر کرنا پڑتا ہے۔ ذرا خود اپنے بارے میں اندازہ لگائیے کہ آپ میں ذاتی سحر پایا جاتا ہے یا نہیں؟

ذاتی سحر ایک بالکل علیحدہ شے ہے اور حسن و خوبصورتی ایک دوسری چیز، دنیا میں بہت سے لوگ ایسے ہیں جن کی ذات میں بلا کا سحر ہے لیکن اس کے باوجود وہ خوش شکل اور بلا قامت نہیں۔ عام طور پر لوگ سب سے زیادہ انسان کی ظاہری وضع قطع سے متاثر ہوتے ہیں۔ لہٰذا سب سے پہلے اپنے لباس کا خیال رکھنا چاہیے۔

ہمیشہ اپنی بساط کے لحاظ سے بہترین لباس پہننا چاہیے۔ عمدہ ملبوسات پر جو کچھ خرچ ہوگا وہ کبھی رائیگاں نہیں جائے گا۔ اس بات کا بھی خیال رکھیے کہ آپ کا لباس میلا کچیلا اور گرد آلود نہ ہو۔ کپڑے باقاعدگی سے برابر دھلتے رہیں۔ قمیض کے کالر اور کفوں کا خاص خیال رکھنا چاہیے اگر پسینہ بہت زیادہ آتا ہے تو اس کے لیے خوشگوار اور بھینی بھینی مہک والے سینٹ یا عطر کا استعمال کرنا چاہیے۔ جوتوں کی مرمت اور صفائی کا خیال رکھنا بھی بے حد ضروری ہے۔

جسم کی صفائی کے لیے غسل کرنا نہایت ضروری ہے۔ دن میں کم از کم دو بار

دانتوں کی صفائی بھی لازمی ہے۔ اگر آپ سگریٹ پیتے ہیں یا پان کھاتے ہیں تو آپ کے لیے یہ بھی لازمی ہے کہ آپ اپنے منہ کی صفائی کا خاص خیال رکھیں۔ اگر کہیں آپ کے منہ سے بدبو آ گئی تو پلک جھپکتے میں آپ کا سارا ذاتی سحر ٹوٹ جائے گا۔

اپنے سر کے بالوں کو ہمیشہ درست رکھیے۔ خوب اچھی طرح سے انہیں برش کیجیے اپنے ہاتھوں اور ناخنوں کی طرف توجہ کیجیے ناخنوں کو برابر تراشتے رہیے اور ان کی صفائی کا خیال رکھیے۔ اسی طرح اپنے ہاتھوں کو بھی اپنے کام کی مناسبت سے حتی الامکان صاف رکھیے۔ دراصل ہمارے جسم کی بھی ایک زبان ہوتی ہے۔ ہمارے بیٹھنے کا انداز کھڑے ہونے کا انداز، گفتگو کرنے کا انداز یہ سب کچھ ہماری شخصیت کی ترجمانی کرتا ہے۔ بہ الفاظ دیگر ہمارا جسم ہمارے مزاج کے بارے میں بتاتا ہے۔ جب ہم اچھے موڈ میں ہوں تو ہمارے چہرے سے اطمینان جھلکتا ہے۔ غصے میں ہوں تو چہرے سے وحشت عیاں ہوتی ہے۔ بااثر افراد ہمیشہ مسکراتے ہوئے نظر آتے ہیں۔ وہ نرمی سے کام لیتے ہیں۔ اپنے ماتحتوں کے ساتھ بھی خوش اخلاقی کا مظاہرہ کرتے ہیں۔ ان کے چہرے سے اطمینان ٹپکتا ہے۔ ان کو اپنے اوپر اعتماد ہوتا ہے۔

مسکراہٹ

کامیابی اور کامرانی کے لیے مسکراہٹ کی دلکشی ضروری ہے۔ اپنے حلقۂ احباب میں ذرا کسی کے بارے میں غور کیجیے اور یاد کیجیے کہ مسکراہٹ کی بدولت اس شخص کا چہرہ کتنا بشاش اور پرکشش نظر آتا ہے۔ لوگ جب مسکراتے ہیں تو اپنی اصلی عمر سے کچھ کم نظر آنے لگتے ہیں۔ اس بات کو آپ خود ہی آزما کر دیکھ لیجیے تو بہتر ہوگا۔ مسکراتے ہوئے آپ نے اکثر یہ محسوس کیا ہوگا اس وقت آپ کی خود اعتمادی میں اضافہ ہو جاتا ہے اور آپ کا سکون اور اطمینان بھی بڑھ جاتا ہے۔ مسکراہٹ انسان کے اعضاء کے لیے بھی مفید ہے۔ اس سے آپ کی صحت بھی بہتر ہو جائے گی۔ اگر آپ کسی مشکل کام کو بھی مسکرا کر شروع کریں گے تو وہ کام بدرجہا

بہتر طور پر اور مقابلتاً کم وقت میں پایۂ تکمیل کو پہنچ جائے گا لہٰذا جس قدر جلد ہو سکے، آسانی سے مسکرانے کی عادت ڈال لیجیے

خوش خیالی

کسی پریشان خیال شخص کے بارے میں آپ نے شاید ہی کبھی سنا ہو کہ لوگ اس کے ذاتی سحر سے متاثر ہوتے ہیں۔ پریشان خیالی اورانسان کا ذاتی سحر متضاد چیزیں ہیں۔ یہ دونوں کبھی یکجا نہیں ہوتیں۔ خوش خیال ہونا کوئی ایسا مشکل کام نہیں۔ آپ بھی ہو سکتے ہیں۔ جہاں تک ہو سکے منفی اور برے خیالات کو اپنے ذہن میں داخل نہ ہونے دیجیے۔ ٹھنڈے دل سے غور کیا جائے تو معلوم ہوگا کہ ہر چیز کے ہمیشہ دو پہلو ہوتے ہیں۔ ایک روشن دوسرا تاریک زندگی کی نوعیت کچھ ایسی ہے کہ انسان تاریک پہلوؤں کی زد سے کلیتاً محفوظ نہیں رہ سکتا۔ تاہم تھوڑی سی سوجھ بوجھ سے کام لے کر ان تاریک پہلوؤں کے منفی اثرات سے بآسانی محفوظ رہا جا سکتا ہے۔ اس کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ انسان اپنی نظر ہمیشہ روشن پہلوؤں پر رکھے۔

زندگی کو خوشگوار بنانے اور غیر ضروری الجھنوں اور تلخیوں سے نجات دلانے کے لیے اپنے ذہن کو ہر معاملے کے روشن پہلو کو تلاش کرنے کی عادت ڈالیے۔ نامساعد حالات میں گھر جانے کے بعد مایوس ہو کر بیٹھ جانے یا زندگی کے کاروبار اور سعی و جہد سے دستبردار ہونے کی ضرورت نہیں۔ ایسے موقعوں پر ہمیشہ اپنی زندگی کی اچھی اور خوشگوار باتوں اور روشن پہلوؤں کو یاد کیجیے۔ اس سے دل کو حوصلہ اور عزائم کو بے پناہ تقویت ملتی ہے اور آدمی مایوسی اور بددلی سے نجات پانے کی از سر نو جدوجہد کر سکتا ہے۔

انسان کی فطرت بڑی عجیب ہے۔ وہ نعمتوں کو بہت جلد بھول جاتا ہے مگر مصیبتوں کا ہمیشہ شکوہ کرتا رہتا ہے۔ اس طرز فکر کو خیر باد کیجیے اور صدق دل سے عہد کیجیے کہ آئندہ اپنی خوش بختیوں کا بھی شمار کریں گے۔ اس طرح سے آپ کی خوش خیالی ہمیشہ برقرار رہے گی جس سے آپ کے ذاتی سحر میں بھی اضافہ ہو جائے گا۔

دوسروں کا خیال رکھیے

آپ کو خود یہ تجربہ ہوا ہوگا کہ لوگ جب آپ کی تکلیف کا خیال نہیں کرتے تو آپ کو بے حد رنج و ملال ہوتا ہے اس لیے اگر آپ کو اپنی ذات میں ایک سحر انگیز کیفیت پیدا کرنی ہو تو دوسروں کا بھی ضرور خیال رکھیے۔ آپ ذرا اپنے دل پر ہاتھ رکھ کے سوچیے کہ کیا آپ دوسروں کے احساسات، فلاح و بہبود اور آرام کا خیال رکھتے ہیں؟ دنیا میں شاید ہی کوئی ایسا فرد ہو جس کے احساسات کا احترام کرتے ہوئے آپ کوئی کام کریں اور وہ اس سے متاثر نہ ہو۔

عام طور پر بہت پرانی عادتوں کا چھوڑنا اور نئی عادتوں کا اختیار کرنا بڑا مشکل ہوتا ہے۔ شروع شروع میں کافی دشواری کا سامنا ہوتا ہے مگر اس سے گھبرانے کی ضرورت نہیں، اپنے دل میں یہ طے کر لیجیے کہ آپ آج سے روزانہ ایک نہ ایک کام ایسا ضرور کریں گے جس میں آپ کی کوئی غرض شامل نہ ہو۔ رفتہ رفتہ آپ کو عادت سی پڑ جائے گی اور پھر آپ اکثر و بیشتر اس قسم کی بے لوث خدمت خلق انجام دینے لگیں گے۔ چنانچہ اس طرح سے آپ کی قدر و منزلت بھی بڑھتی جائے گی اور آپ کی عزت کرنے والوں کا حلقہ بھی روز بروز وسیع ہوتا جائے گا۔ یہ معلوم کرنے کی کوشش کرتے رہیے کہ آپ دوستوں، عزیزوں اور پڑوسیوں کی کس طرح خدمت کر سکتے ہیں۔ جتنی آپ دوسروں کی مدد کرنے کی کوشش کرتے اور اپنا وقت صرف کرتے جائیں گے، اتنی ہی آپ کی ذات ان لوگوں کے لیے سحر انگیز ہوتی چلی جائے گی۔

جس طرح آپ حساس ہیں، اسی طرح سے دوسرے بھی ہیں۔ دوسروں کی تحقیر کرنے سے ہمیشہ احتراز کیجیے۔ بحث و مباحثے کے دوران اس پر مُصر نہ ہوں کہ ہمیشہ فتح آپ ہی کی ہو۔ اختلاف رائے کے موقع پر کسی کو منہ توڑ جواب ہرگز نہ دیجیے۔ یاد رکھیے کہ خلوص و محبت، بے غرضی، انکساری اور حلم و مروت ہی کی بدولت انسان کی

ذات میں ایک سحرانگیز کیفیت پیدا ہوتی ہے اور یہ تمام خوبیاں صرف اس وقت پیدا ہو سکتی ہیں جب کہ انسان ان کا خاص طور پر خیال رکھے۔

تعریف و توصیف

کیا آپ دوسروں کی ہمت افزائی کرنے میں پیش پیش رہتے ہیں؟ کیا آپ نہایت فراخ دلی سے دوسروں کی تعریف کرنے کے عادی ہیں؟ کوئی آپ کا کام کردے تو کیا...... آپ اس کے ممنون ہوتے ہیں اگر آپ یہ سب کرتے ہیں تو پھر لوگ آپ کے ذاتی سحر سے یقیناً متاثر ہوتے ہوں گے۔ دنیا میں لوگ اس بات کے متمنی رہتے ہیں کہ انہیں ان کی اچھی حرکتوں کی داد ملے۔ ان مواقع کو ذرا یاد کیجیے اور سوچیے کہ جب دوسروں نے آپ کی تعریف کی تھی تو آپ کو کیسا محسوس ہوا تھا؟ ظاہر ہے آپ کو بہت اچھا معلوم ہوا ہوگا اور آپ ان تعریف کرنے والوں سے خوش بھی ہوئے ہوں گے۔ اس سے یہ نتیجہ بھی اخذ کر لیجیے کہ خود آپ کے گھر والے اور دوست احباب بھی اس بات کے منتظر اور متمنی رہتے ہیں کہ ان کی اچھی باتوں اور اچھے کاموں پر آپ ان کی تعریف کریں اس طرح آپ کی اپنی شخصیت بھی سحرانگیز ہو جائے گی۔

دلچسپ گفتگو

عورت خواہ کتنی ہی حسین کیوں نہ ہو لیکن اگر وہ بالکل خاموش بت بنی بیٹھی رہے تو تھوڑی ہی دیر میں انسان گھبرا جائے گا۔ کچھ اس قسم کی بات مرد کے بارے میں بھی کہی جا سکتی ہے۔ خواہ کتنا ہی وجیہہ و شکیل اور طاقت ور آدمی کیوں نہ ہو لیکن اگر وہ گم صم بیٹھا رہے تو آپ اس کی رفاقت سے اکتا جائیں گے۔ اس قسم کے لوگ ذاتی سحر سے قطعی محروم ہوتے ہیں۔

آپ میں یہ صلاحیت ہونی چاہیے کہ جس جگہ چار آدمی گفتگو کر رہے ہوں، وہاں آپ بھی ان کی گفتگو میں شریک ہو سکیں۔ اگر آپ کو بولنے میں دشواری ہوتی ہے تو کم از کم آپ دوسروں کی گفتگو میں دلچسپی لیتے رہیے اور ان کی بات چیت سنتے

رہیے۔ ہمیشہ یہ کوشش کیجیے کہ دوسرا شخص اپنے پسندیدہ موضوع پر بول سکے اور جب وہ بولنے لگے تو پوری توجہ سے اس کی باتیں سنتے رہیے۔ گاہے بہ گاہے مناسب سوالات بھی کرتے رہیے، لوگ اس کو پسند کریں گے اور آپ کی معلومات میں بھی اضافہ ہو جائے گا۔ یوں تو سوالات پوچھنے کے علاوہ کچھ کہنے سننے کی بھی ضرورت ہوتی ہے لیکن یہ آپ اس صورت میں کر سکیں گے جب آپ کا مطالعہ وسیع ہو اور حالات حاضرہ کے بارے میں آپ کو ضروری معلومات ہوں۔

احساس کمتری سے نجات

احساس کمتری کی چھاپ انسان کی زندگی پر نہایت گہری ہوتی ہے۔ ارگرد بسنے والوں کا بغور جائزہ لیجیے۔ ان کی گفتگو، حرکات وسکنات، چلنے پھرنے اور رہن سہن کا انداز صاف طور پر ان کی اس کمزوری کی چغلی کھاتا نظر آئے گا۔ بات بات پر تکلف کا مظاہرہ کرنا، اکڑ کے چلنا، نہایت اونچی آواز میں گفتگو کرنا، بحث میں الجھنا اور مخاطب پر علمیت کا رعب بٹھانے کی کوشش کرنا، یہ سب احساس کمتری کی مختلف شکلیں ہیں۔ ضرورت سے زیادہ انکساری بھی اس زمرے میں آجاتی ہے۔ ان حرکتوں میں انسان کے شعور اور ذہن کا ہاتھ نہیں ہوتا بلکہ یہ سب اس سے لاشعوری طور پر سرزد ہوتی ہیں اور مقصد صرف یہ ہوتا ہے کہ اپنے کردار کی خامیوں اور کمزوریوں کو چھپایا جائے۔

احساس کمتری درحقیقت غلط طرز فکر کا نتیجہ ہے۔ اس کی بنیاد اکثر بچپن میں پڑتی ہے۔ بچے کو بات بات پر ڈانٹا جائے اور اس کے ہر کام میں خامی نکالی جائے تو وہ مایوس اور بددل ہو جاتا ہے، اس کا اپنی ذات پر سے اعتماد اٹھ جاتا ہے۔ اسی طرح عملی زندگی میں داخل ہونے کے بعد انسان ناموافق حالات میں گھر جائے اور اسے شکست اور محرومی کے سوا کچھ حاصل نہ ہو تو بھی اس کے اندر احساس کمتری پیدا ہو جاتا ہے۔ زندگی واقعی کٹھن ہے مگر ہم اس حقیقت کو بھی نہیں جھٹلا سکتے کہ اگر انسان تمام تر

دشواریوں اور رکاوٹوں کے باوجود اپنی شکست نہ مانے اور جدوجہد کرتا رہے تو کامیابی بالآخر اس کے قدم چومتی ہے۔ عارضی ناکامی اور شکست سے دل برداشتہ ہو کر ہمت نہیں ہارنی چاہیے مایوسی اور بددلی حقیقتاً شکست اور ناکامی کے لیے راہ ہموار کرتی ہے۔ اس سے دامن بچانا ضروری ہے۔ اس کی مناسب ترین صورت یہ ہے کہ انسان ہمیشہ مثبت طرز فکر اپنانے کی کوشش کرے۔ اپنی ذات پر اعتماد ہو اور ذہن کو مثبت انداز میں سوچنے کی مناسب تربیت دی جائے تو شکست اور ناکامی کا تصور کبھی ابھرنے نہیں پاتا۔ اس کے برعکس آدمی ہمیشہ فتح کے بارے میں سوچتا رہے تو یہ حقیقت ہے کہ اس طرح سوچنے والا شخص بالآخر فتح سے ہمکنار ہو جاتا ہے۔

اگر آپ نے احساس کمتری پر قابو پا لیا اور اسے اپنے اندر سے نکال پھینکا تو آپ کی شخصیت واقعی سحر انگیز اور پرکشش ہو جائے گی۔

طور طریق

جس شخص کے طور طریق بے تکے اور بے ڈھنگے ہوں اس کی شخصیت سحر انگیز کبھی نہ ہو گی۔ ذاتی سحر کے لیے فطری طور پر نیکی اور نرمی نہایت ضروری ہے۔ بڑوں کا ادب چھوٹوں کا لحاظ، صنف نازک کا احترام، والدین اور اساتذہ کی عزت کر کے آپ اپنی شخصیت کے سحر میں اضافہ کر سکتے ہیں۔

انسانی فطرت کا ادراک

ہمدردی اور مفاہمت انسان کے ذاتی سحر کے دو نہایت اہم اجزاء ہیں۔ اگر آپ نفسیات کے علم کا مطالعہ کریں تو آپ ان خوبیوں کو حاصل کر سکتے ہیں۔ نفسیات کی بدولت آپ خود اپنے آپ کو بھی سمجھنے لگیں گے اور دوسروں کو بھی اس سے آپ یہ بھی سمجھنے لگیں گے کہ لوگ آخر طرح طرح کی حرکتیں کیوں کرتے رہتے ہیں۔

اور جب آپ یہ سمجھ لیں گے تو پھر آپ ان غلطیوں پر زیادہ ناراض بھی نہیں ہوں گے اور یوں آپ اعتراض کرنے کے بجائے ان لوگوں کی امداد پر کمر بستہ ہو جائیں گے

دوسروں کی ہمت افزائی

دنیا میں ہر شخص یہ چاہتا ہے کہ لوگ اس کے بارے میں اچھے خیالات رکھیں۔ اس کا سب سے بہترین طریقہ یہ ہے کہ آپ حتی الامکان دوسروں کی ہمت افزائی کرتے رہیں آپ جب کسی کی ہمت افزائی کر دیتے ہیں تو وہ بے حد خوش ہو کر آپ کے پاس سے اٹھتا ہے۔ آپ کی ہمت افزائی کی بدولت اس شخص کی زندگی خوشگوار ہو جاتی ہے اور اس بات کا بھی امکان رہتا ہے کہ وہ خود بھی اپنے بارے میں بہتر رائے قائم کرنے لگے۔ آپ کے ہمت دلانے سے اس شخص کے عزم واستقلال میں بھی اضافہ ہو جائے گا اور وہ اپنی منزل کی طرف آسانی سے بڑھتا چلا جائے گا۔

ہم اس بات کے متمنی رہتے ہیں کہ ہمارے ساتھی ہماری کوششوں کی داد دیں یہی سبب ہے کہ ہمت افزائی کی بدولت اس قدر کامیابیاں دیکھنے میں آتی ہیں۔ یہ ہمت افزائی کی کرشمہ سازی تھی کہ سڑکوں پر اخبار بیچنے والے لڑکے کروڑ پتی بن گئے اور کمزور، نحیف لوگ طاقت ور پہلوان بن گئے۔ ہمت افزائی نے سینکڑوں بلکہ ہزاروں انسانوں کی زندگیوں میں انقلاب برپا کر دیئے۔ زخم خوردہ دلوں پر مرہم رکھ دیا اور نہ جانے کتنے آدمیوں کو تباہی و بربادی اور خودکشی سے بچا لیا۔ ہمت افزائی کرنے میں آپ کا کوئی خرچ بھی نہیں ہوتا۔ صرف تھوڑی سی توجہ کی ضرورت ہے اور ذرا سا وقت خرچ کرنا پڑتا ہے۔ ہمت افزائی کی مختلف صورتیں ہوا کرتی ہیں۔ کہیں پر صرف ایک مختصر سا پرچا لکھ دینا کافی ہو جاتا ہے کہیں دو چار معمولی لفظوں سے کام چل جاتا ہے۔ کسی موقع پر صرف ایک ذرا سا اشارہ ہی کافی ہوتا ہے۔ کبھی صرف گرم جوشی سے مصافحہ کر لینے ہی سے خاطر خواہ اثر ہو جاتا ہے۔

بچے اور نوجوان بہت جلد ہمت ہار بیٹھتے ہیں، لہذا ان کی ہمت افزائی کی مختلف صورتیں اختیار کرنی ہوتی ہیں کبھی ذرا سی مدد کر دینے سے کام چل جاتا ہے۔ کبھی انعام

واکرام کی امید اپنا سحر دکھا دیتی ہے۔ کبھی گزشتہ کامیابی کی یاد مہمیز کا کام کر جاتی ہے اگر آپ خود صاحب اولاد ہیں تو بہتر ورنہ جہاں بھی آپ کو بچے مل جائیں۔ ان کی دل کھول کر ہمت افزائی کیجئے۔ اگر آپ کے پاس لوگ ملازم ہیں یا آپ کسی کے افسر ہیں تو یاد رکھیے کہ جس طرح سے مشین تیل ڈالنے سے رواں ہو جاتی ہے اس طرح ہمت افزائی کی بدولت آپ کے ماتحت اور ملازم نہایت اچھی طرح اپنے فرائض منصبی انجام دینے لگتے ہیں۔

آپ یہ دیکھیں گے کہ ہمت دلانے سے لوگ دل کھول کر کام کرنے لگتے ہیں اگر کوئی افسر اپنے ماتحت کی ہمت افزائی کر دیتا ہے تو ماتحت اپنے افسر کی ذات میں ایک سحر انگیز کیفیت محسوس کرنے لگتا ہے۔

اگر آپ کی ذات میں سحر انگیز کیفیت موجود ہے تو ہر جگہ آپ کی آؤ بھگت ہوگی اور آپ نہایت ہر دل عزیز شخص بن جائیں گے کیونکہ یہ خوبی ہی ایسی ہے کہ ہر شخص اس کی قدر کرتا ہے۔

فوری اشتعال ذرا ذرا سی بات پر مشتعل ہو جانا ایک موذی مرض سے کم نہیں ہے۔ فوری اشتعال سے ہمیشہ نقصان ہوتا ہے اور انسان کی شخصیت کا سحر ختم ہو جاتا ہے اس کی ہر دل عزیزی میں کمی واقع ہو جاتی ہے۔

فوری اشتعال پر کیسے قابو پایا جا سکتا ہے؟ فرض کیجئے آپ نے چند دوستوں کو کسی تقریب میں مدعو کیا ہے۔ اپنے چھوٹے بھائی کو ہدایت کی تھی کہ ان کی خاطر مدارات کے لیے کچھ لوازمات بازار سے لا کر رکھے اور ڈرائنگ روم میں فرنیچر وغیرہ ذرا سلیقے سے سجا دے۔ لیکن جب آپ دوستوں کے ساتھ گھر پہنچے تو ڈرائنگ روم میں کرسیاں وغیرہ بدستور ادھر اُدھر بکھری پڑی تھیں۔ صوفوں کے گرد پوش غائب تھے۔ ایش ٹرے قالین پر پڑے تھے۔ ایسی صورت میں آپ نے کیا کیا ہوگا؟ اندر جا کے بھائی پر برسنا

شروع کر دیا ہوگا۔ ممکن ہے ایک آدھ تھپڑ بھی رسید کر دیا ہو یا دوستوں کی موجودگی میں ہی اسے بلا کر ڈانٹ ڈپٹ کی ہو۔ یہ دونوں طریقے نامناسب ہیں۔ ایسے ہی کچھ مواقع ہوتے ہیں، جب انسان فوری اشتعال میں آ سکتا ہے۔ لیکن اگر آپ مندرجہ بالا صورت حال میں یہ سوچنا شروع کر دیتے ہیں کہ آخر ایسا کیوں ہوا؟ ممکن ہے بھائی کسی ضروری کام کے لیے چلا گیا ہو یا شاید اسے یاد نہ رہا ہو۔ آخر وہ خود بھی تو بعض اوقات کوئی ضروری کام کرنا بھول جاتا ہے۔ اسی طرح کوئی بھی خلاف خواہش صورت حال دیکھ کر یک لخت چراغ پا ہونے کی بجائے صرف چند لمحوں کے لیے سوچیے کہ ایسا کیوں ہوا؟ اس کی فلاں وجہ ہو سکتی ہے۔ اور جیسے ہی آپ اس سبب کی گہرائیوں میں الجھیں گے آپ کے خیالات بٹ جائیں گے اور ان کی شدت میں کمی آ جائے گی۔

اگر آپ اس ہدایت پر مستقل عمل کریں تو فوری اشتعال کی خامی ہمیشہ کے لیے دور ہو سکتی ہے۔

ہمارے ایک شناسا ہیں۔ اچھے خاصے ٹھنڈے مزاج کے آدمی ہیں لیکن اگر کبھی کھانا کھاتے یا اخبار پڑھتے وقت ٹیلی فون کی گھنٹی بج اٹھے تو انہیں بری طرح غصہ آ جاتا ہے۔ ریسیور اٹھا کے اس بری طرح دھاڑتے ہیں کہ دوسرا یقیناً اچھل پڑتا ہے۔ بہت ممکن ہے رات کو سوتے وقت، غسل کرتے وقت یا کسی دلچسپ ناول کا مطالعہ کرتے وقت فون آنے پر آپ کا بھی یہی حال ہوتا ہو لیکن اگر گھنٹی کی آواز سنتے ہی صرف ایک لمحے کے لیے یہ سوچ لیں کہ آخر کون ہو سکتا ہے اس وقت؟ خبر نہیں کس ضرورت کے تحت اس نے فون کیا ہو؟ میرا خیال ہے یہ فلاں صاحب ہوں گے یا شاید وہ صاحب جنہیں میں نے کل فلاں کام کے لیے کہا تھا۔ ممکن ہے کام ہو گیا ہو اس طرح سوچیں گے تو ریسیور اٹھاتے وقت آپ کا لہجہ اشتیاق بھرا ہوگا جس سے سننے والا آپ سے گفتگو کرنے میں دلچسپی محسوس کرے گا اور ممکن ہے اس دلچسپی میں آپ ہی کا فائدہ ہو

اس قسم کے طرز عمل کے بار بار اعادے کے بعد آپ محسوس کریں گے کہ آپ کی طبیعت میں ایک دلچسپی کے باعث آپ ہی کا فائدہ ہو۔ جو آپ کی شخصیت کو سحر انگیز اور ہر دل عزیز بنانے میں اہم کردار ادا کرے گی۔

خلاف منشا صورتحال دیکھ کر اس پر یک لخت مشتعل ہونے کے بجائے اس کی وجوہ پر چند لمحوں کے لیے غور و فکر کو بنیادی اصول کے طور پر اپنا لیجیے۔ یاد رکھیے اگر آپ ایک مرتبہ فوری اشتعال کا شکار ہو گئے تو اس کے رد عمل میں پیدا ہونے والی صورتحال نہ جانے کب تک آپ کو ذہنی طور پر پریشان اور رنجیدہ رکھے۔

نام یاد رکھیے

ہر آدمی دنیا بھر کے دوسرے آدمیوں کے ناموں کے مقابلے میں اپنے نام سے زیادہ محبت کرتا ہے۔ کسی آدمی کا نام یاد رکھیے اور احترام سے بلائیے۔ آپ اگر اس کے نام کو بھول جائیں، غلط لکھیں یا بولیں تو سمجھیے کہ آپ کو بڑا نقصان پہنچایا۔ دنیا کے بہت بڑے اربن صنعت کار اینڈریو کارنیگی کی یہی پالیسی تھی یعنی اپنے دوستوں اور تاجر پیشہ دوستوں کے نام یاد رکھنا اور ان کا احترام کرنا۔ اس کی روز افزوں ترقی اور شہرت کا یہی راز تھا۔ وہ اس بات پر نازاں تھا کہ وہ اپنے اکثر مزدوروں کے نام جانتا ہے اور اسے فخر تھا کہ جب وہ اپنے فولاد سازی کے کارخانے کا خود انچارج تھا تو وہاں ایک بھی ہڑتال نہیں ہوئی تھی۔

لوگ اپنے نام کے اس قدر دیوانے ہوتے ہیں کہ وہ اپنے نام کو ہر قیمت پر دوام بخشنے کی سعی کرتے ہیں۔ آج سے نصف صدی پہلے یورپ اور امریکہ کے رئیس آدمی ان مصنفین کو مالا مال کر دیتے تھے جو اپنی تصانیف کو ان کے نام سے معنون کرتے تھے۔ یہ سلسلہ آج بھی کسی نہ کسی طور جاری و ساری ہے۔ بہت سے اصحاب ناموں کو محض اس لیے یاد نہیں رکھ سکتے کہ وہ ان ناموں پر توجہ دینے، انہیں بار بار دہرانے اور انہیں اپنے ذہن پر نقش کرنے کے لیے وقت نہیں نکال پاتے یا محنت نہیں کرتے۔ وہ اکثر یہ بہانہ

کرتے ہیں کہ وہ بے حد مصروف ہیں حالانکہ لوگوں کی خوشنودی حاصل کرنے اور لوگوں کو عزت بخشنے کا سب سے آسان روشن اور اہم طریقہ ان کے نام یاد رکھنے کی صلاحیت ہے لیکن ہم میں سے کتنے لوگ اس بات سے آگاہ ہیں۔

ہمارا کسی اجنبی سے تعارف ہو تو ہم اس سے بات چیت تو کر لیتے ہیں لیکن اس سے رخصت ہوتے وقت اس کا نام تک فراموش کر دیتے ہیں۔ایک سیاست دان سب سے پہلا سبق یہ سیکھتا ہے۔کسی رائے دینے والے کا نام یاد رکھنا سیاست ہے۔اس کو بھول جانا بہت بڑی بھول ہے۔

نام یاد رکھنے کی قابلیت جتنی سیاست میں ضروری ہے اتنی ہی لازمی تجارت اور سماجی تعلقات میں ہے اور اس کے لیے قربانیوں کی ضرورت پڑتی ہے۔بقول ایمرسن "خوبیاں قربانیوں سے پیدا ہوتی ہیں۔"

چنانچہ اگر آپ چاہتے ہیں کہ آپ کی شخصیت سحر انگیز ہو اور آپ لوگوں کے دلوں میں گھر جائیں تو متعلقہ لوگوں کے نام زیادہ سے زیادہ یاد رکھیں اور انہیں پوری اہمیت اور احترام دیں۔یاد رکھیں کسی آدمی کے لیے اس کا نام سب سے میٹھی اور اہم آواز ہے۔

اپنی ذات کی اہمیت

انسانی تعلقات کا ایک قانون سب سے اہم ہے۔اگر ہم اس قانون کی پابندی کریں تو ہمیں کبھی پریشانی کا سامنا نہ ہو اور لوگ ہمیں پسند کرنے لگیں۔ یہی بات تو یہ ہے کہ اس قانون کی پابندی ہمارے لیے بے شمار دوستوں اور مسرتوں کا سرچشمہ ثابت ہوتی ہے اس سے ہماری شخصیت انتہائی سحر انگیز ہو سکتی ہے۔لیکن جونہی ہم اس قانون کی خلاف ورزی کرتے ہیں فوراً مسلسل مصیبتوں میں الجھ جاتے ہیں۔

وہ قانون یہ ہے کہ دوسرے شخص میں ہمیشہ اہمیت کا احساس پیدا کیجیے۔نامور ماہر نفسیات پروفیسر جان ڈیوس کا ارشاد ہے۔"انسانی فطرت کی سب سے بڑی اور

بنیادی خواہش اپنی ذات کو اہمیت دینا ہے۔ انسانی فطرت کا سب سے گہرا اصول تعریف اور تحسین کی خواہش ہے۔ سب سے بڑی بات تو یہ ہے کہ یہ انسان کی جبلت ہے۔'' یہی خواہش ہمیں جانوروں سے ممتاز کرتی ہے اور یہی خواہش تہذیب وتمدن کی ترقی کا باعث ہے۔

فلسفی ہزاروں سال سے انسانی تعلقات کے متعلق قیاس آرائیاں کرتے آئے ہیں اور ان تمام قیاسات سے ایک نظریے نے جنم لیا۔ یہ نظریہ جو کوئی اتنا نیا نہیں ہے۔ یہ اتنا ہی قدیم ہے جتنی کہ تاریخ۔ آج سے تین ہزار سال پہلے ''زرتشت'' نے یہ اصول ایران کے آتش پرستوں کو سکھایا۔ آج سے ڈھائی ہزار سال پہلے کنفیوشس نے چین میں اس اصول کی تبلیغ کی۔ تاؤ مت کے بانی لاؤ زے نے یہی اصول اپنے پیروکاروں کو سکھایا۔ گوتم بدھ نے حضرت عیسیٰؑ کی پیدائش سے پانچ سو سال پہلے اسی اصول کی تبلیغ دریائے گنگا کے کنارے پر کی۔ ہندوؤں کی مقدس کتابوں ویدوں اور شاستروں نے اسی اصول کو اس سے بھی ایک ہزار سال پہلے پیش کیا۔ آج سے دو ہزار سال پہلے حضرت عیسیٰؑ نے وادی جودی کی سنگلاخ پہاڑیوں میں اسی اصول کی تبلیغ کی انہوں نے اس دنیا کے سب سے اہم اصول کو صرف ایک فقرے میں سمو دیا۔

''دوسروں کے ساتھ ایسا ہی سلوک کرو جیسے سلوک کی تم ان سے توقع رکھتے ہو۔''

آپ اپنے ملنے والوں کی خوشنودی حاصل کرنا چاہتے ہیں۔ آپ اپنی خوبیوں کا اعتراف چاہتے ہیں۔ آپ کو یہ احساس چاہیے کہ آپ اپنی چھوٹی سی دنیا میں بہت اہم شخصیت ہیں۔ آپ سستی اور جھوٹی خوشامد سننا نہیں چاہتے۔ لیکن آپ جائز تحسین اور ستائش کے خواہش مند ہیں آپ اپنے دوستوں سے توقع رکھتے ہیں کہ وہ جی بھر کے داد دیں اور دل کھول کر تعریف کریں۔ ہم میں سے ہر کسی کو یہ بات پسند ہے۔ اس لیے ہمیں اس اصول کی پیروی کرنی چاہیے کہ دوسروں کو وہی کچھ دیں جس کی توقع ہم

ان سے رکھتے ہیں۔آپ فلسفۂ قدر شناسی کی بدولت ہر روز جادو جگا سکتے ہیں۔دوسروں کی مسرت میں اضافہ کر کے اپنی خوشی بڑھا سکتے ہیں۔

مثال کے طور پر اگر ریستوران کا ویٹر قورمے کی جگہ آلو گوشت اٹھا لائے تو ہمیں کچھ اس طرح کہنا چاہیے،"تکلیف معاف میں قورمہ پسند کرتا ہوں۔وہ مسکرا کے جواب دے گا،"تکلیف کی کوئی بات نہیں جناب،اور خوشی خوشی آپ کے حکم کی تعمیل کرے گا کیونکہ آپ نے اس کی عزت کی ہے۔

اس قسم کے چھوٹے چھوٹے فقرے جیسے"تکلیف معاف"یا"براہ کرم""آپ کو تکلیف تو ہوگی،کیا آپ "آپ کا بہت بہت شکریہ" وغیرہ روزمرہ زندگی کی اکتا دینے والی مشین کے دندانوں کے لیے تیل کا کام کرتے ہیں اور یہ فقرے اچھی تعلیم و تربیت کے امتیازی نشان بھی ہیں۔

ہر شخص اپنے آپ کو بڑا،بلکہ بہت ہی بڑا تصور کرتا ہے اور یہی حال قوموں کا ہے کیا آپ اپنے آپ کو جاپانیوں سے بدتر خیال کرتے ہیں۔حقیقت یہ ہے کہ جاپانی اپنے آپ کو آپ سے کہیں بہتر سمجھتے ہیں۔مثال کے طور پر کوئی قدامت پسند جاپانی کسی جاپانی خاتون کو کسی گورے آدمی کے ساتھ رقص کرتا دیکھ لے تو آگ بگولا ہو جاتا ہے۔

کیا آپ اپنے آپ کو ہندوستان کے ہندوؤں سے افضل تصور کرتے ہیں؟ آپ کا فیصلہ شاید اپنے حق میں ہوگا لیکن لاکھوں ہندو اپنے آپ کو آپ سے افضل تصور کرتے ہیں۔یورپ اور امریکہ وغیرہ کے گورے اپنے آپ کو ہر لحاظ سے برتر اور اعلیٰ سمجھتے ہیں لیکن اسکیمو لوگوں کا اپنی قوم کے بارے میں کیا خیال ہے؟ وہ گوروں کے بارے میں کیا نظریہ رکھتے ہیں؟

ہر قوم اپنے آپ کو دوسری اقوام سے برتر اور اعلیٰ تصور کرتی ہے۔یہی احساس حب الوطنی اور لڑائی جھگڑوں کو جنم دیتا ہے۔

یہ ایک واضح حقیقت ہے کہ ہر آدمی جس سے آپ ملتے ہیں۔ اپنے آپ کو کسی نہ کسی طرح آپ سے بہتر خیال کرتا ہے اور اس کے دل میں گھر جانے کا یقینی طریقہ یہی ہے کہ اسے بڑی احتیاط سے یہ محسوس کرایا جائے کہ آپ اس کو دل سے بڑی اہم شخصیت مانتے ہیں۔

کتنی کرب ناک بات ہے جن لوگوں کے پاس اپنی بڑائی جتانے کے لیے کوئی بات نہیں ہوتی وہ اپنی نااہلی کے احساس کو ظاہری شوروغوغا اور لاف زنی کے ذریعے چھپاتے ہیں۔ ان کی یہ حرکت نہایت بیہودہ اور ناقابل برداشت ہوتی ہے۔

دوسروں کو بولنے دیجیے

اکثر لوگ دوسروں کو اپنا ہم خیال بنانے کی کوشش میں خود حد سے زیادہ باتیں کرنا شروع کر دیتے ہیں۔ سیلز مین بالخصوص اس مہنگی غلطی کے مرتکب ہوتے ہیں۔ دوسرے کو اپنے دل کا غبار نکالنے دینا چاہیے وہ اپنے مسائل اور کام کے متعلق آپ سے زیادہ واقفیت رکھتا ہے۔ اس لیے آپ اس سے سوال کیجیے اور اس کی باتیں سنیے۔

اگر آپ کو اس کی کسی بات سے اتفاق نہ ہو تو آپ ہرگز مداخلت نہ کریں۔ یہ خطرناک ہے۔ جب تک وہ اپنے امنڈتے ہوئے خیالات کو اگل نہیں دیتا۔ آپ کی بات پر ہرگز کان نہ دھرے گا۔ اس لیے صبروتحمل اور فراخ دلی سے اس کی باتیں سنیے۔ اس کی باتوں میں گہری دلچسپی کا اظہار کیجیے۔ اسے اپنے خیالات پوری طرح بیان کرنے پر اکسایئے۔

فرانسیسی فلسفی لاروش کا قول ہے: "اگر آپ کو دشمن چاہئیں تو اپنے دوستوں پر سبقت لے جانے کی کوشش کیجیے۔ اگر آپ دوست چاہتے ہیں تو اپنے دوستوں کو سبقت لے جانے دیجیے۔"

یہ بات کیوں سچی ہے؟ جب ہمارے دوست ہم پر سبقت لے جاتے ہیں تو اس

سے ان میں احساس برتری پیدا ہوتا ہے اور جب ہم ان پر سبقت لے جاتے ہیں تو ان میں احساس کمتری پیدا ہوتا ہے۔ ان میں ہمارے خلاف حسد پیدا ہو جاتا ہے۔

اہل جرمنی کی ایک کہاوت ہے۔ ''سچی خوشی وہ کمینی خوشی ہوتی ہے جو ہمیں ان لوگوں کو مصیبت میں دیکھ کر حاصل ہوتی ہے جن سے ہم حسد کرتے ہیں۔''

دوسرے لفظوں میں سچی خوشی وہ ہوتی ہے جو ہم دوسروں کو مصیبت میں دیکھ کر محسوس کرتے ہیں۔

شاید آپ کے بعض دوست آپ کی کامیابیوں کے بجائے آپ کی ناکامیوں پر زیادہ خوش ہوتے ہیں۔ لہٰذا ہمیں اپنے کارناموں کا بہت کم تذکرہ کرنا چاہیے۔ ہمیں اعتدال پسندی سے کام لینا چاہیے اس میں زیادہ فائدہ ہے۔

ہمیں اعتدال پسند اور منکسر المزاج ہونا چاہیے کیونکہ ہم اور آپ کوئی مستقل چیز نہیں ہم سب چل بسیں گے۔ زندگی بہت مختصر ہے پھر اسے ہم دوسروں کے سامنے اپنی بڑائی میں کیوں ضائع کریں۔

دوسرے لوگوں کو بات کرنے پر کیوں نہ ابھاریں۔ اس بات پر ذرا دھیان دیجیے آپ کے پاس بڑائی کرنے کے لیے آخر ہے ہی کیا؟ آپ اپنی شخصیت میں سحر پیدا کرنا چاہتے ہیں تو دوسروں کو بولنے کا زیادہ سے زیادہ موقع دیجیے۔ یوں آپ خود بھی پرکشش ہو جائیں گے۔

دوسروں کی خواہش کا احترام

دنیا میں ہر شخص چاہتا ہے کہ اس کی مرضی چلے اس کی خواہشات اور مشوروں پر عمل کیا جائے۔ آپ دوسروں پر اپنی رائے ٹھونس کر اپنی شخصیت میں سحر پیدا نہیں کر سکتے۔ سچ بتائیے کیا آپ اپنے خیال پر زیادہ ایمان نہیں رکھتے اگر ایسا ہے تو کیا اپنے خیالات کی کڑوی گولی کو دوسروں کے گلے میں زبردستی ٹھونسنا برا نہیں ہے؟

کوئی آدمی بھی یہ سننا گوارا نہیں کرتا، تم یہ کرو، تم یہ نہ کرو۔ ہم سب یہ محسوس کرنا پسند کرتے ہیں کہ ہم جو کچھ بھی کر رہے ہیں اپنی مرضی سے کر رہے ہیں اور ہم اپنے ہی نظریات پر عمل پیرا ہیں۔ ہم چاہتے ہیں کہ دوسرے لوگ ہم سے پوچھیں کہ ہماری خواہشات، تمنائیں اور خیالات کیا ہیں۔

آج سے ڈھائی ہزار سال پہلے چین کے ایک فلسفی لاؤزے نے کمال کی باتیں کہیں تھیں! "دریا اور سمندر سینکڑوں ندی نالوں سے اس لیے خراج وصول کرتے ہیں کہ وہ ان سے نچلی سطح پر بہتے ہیں۔ اپنی انکساری کے سبب وہ تمام پہاڑی ندی نالوں پر حکومت کرتے ہیں۔"

اس طرح درویش لوگ جو عام انسانوں سے برتری حاصل کرنا چاہتے ہیں وہ عام لوگوں کے پیچھے چلتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ درویشوں کا مقام خواہ عام لوگوں سے بہت بلند ہو، لوگ ان کا بوجھ نہیں محسوس کرتے اور اس وجہ سے وہ ان سے حسد بھی نہیں کرتے۔ اگر آپ چاہتے ہیں کہ لوگ آپ سے حسد کے بجائے پیار کریں تو لوگوں سے مشورے طلب کریں۔ زیادہ سے زیادہ ان کی رائے مانگیں، وہ اس طرح آپ کی طرف کھنچے چلے آئیں گے۔

دوسروں کی مذمت نہ کریں

آپ کا مخاطب سراسر غلطی پر ہو سکتا ہے لیکن وہ اپنے آپ کو ایسا ہرگز نہیں سمجھتا کسی طور بھی اس کی مذمت نہ کیجیے۔ اس طرح وہ آپ کی شخصیت کو سحر انگیز محسوس نہیں کرے گا۔ آپ سے دور بھاگے گا۔ مذمت تو ہر بے وقوف کر سکتا ہے۔ اسے سمجھنے کی کوشش کیجیے۔ صرف سمجھ دار، متحمل مزاج اور اعلیٰ صفات کے لوگ ہی دوسروں کو سمجھنے کی کوشش کرتے ہیں۔

ہر انسان کی سوچ اور فعل کا کوئی سبب ہوتا ہے۔ اس راز نہاں کو ڈھونڈ نکالیے،

آپ پر اس کے اعمال بلکہ اس کی ساری شخصیت واضح ہو جائے گی۔

آپ ایمان داری کے ساتھ یہ کوشش کیجیے کہ اپنے آپ کو مخاطب کی جگہ رکھ کر سوچیے اگر آپ اپنے دل سے یہ سوال کریں گے۔

اگر میں اس کی جگہ ہوتا تو میرے احساسات اور ردعمل کیا ہوتے؟ تو آپ کا کام بہت آسان ہو جائے گا اور آپ فضول کوفت سے بھی بچ جائیں گے کیونکہ ہمیں وجہ پسند ہو تو ہم نتیجے کو بھی پسند کریں گے اس کے علاوہ انسانی تعلقات کے بارے میں ہمارے علم میں بہت زیادہ اضافہ ہو جائے گا اور آپ کی اپنی شخصیت بھی دوسروں کے لیے سحر انگیز ہو جائے گی۔ ایک منٹ کے لیے توقف کیجیے۔ ذرا ٹھہر کے غور کیجیے کہ آپ اپنے معاملات میں کتنی گہری دلچسپی رکھتے ہیں اور اس کے مقابلے میں دوسروں کے معاملات کو کس طرح سرسری نظر سے دیکھتے ہیں۔ اس بات کو اچھی طرح ذہن نشین کر لیجیے کہ دنیا کا ہر شخص آپ ہی کی طرح سوچتا ہے۔ اگر آپ یہ جان جائیں گے تو آپ دنیا کے ہر کام کی بنیاد کو پا جائیں گے۔

دوسرے لفظوں میں آپ یہ جان لیں گے کہ لوگوں سے کامیاب طرز سلوک کی بنیاد دوسرے آدمی کے نقطہ نظر کو ہمدردی سے سمجھنے کی کوشش پر ہے۔

اگر آپ کسی شخص کے پاس کسی کام سے جائیں تو چند لمحوں کے لیے اپنی آنکھیں بند کیجیے اور تمام معاملے پر اس شخص کے نقطہ نظر سے سوچنے کی کوشش کیجیے۔ اپنے دل سے سوال کیجیے۔ وہ اس کام کو کس طرح خوشی کرنے پر تیار ہو جائے گا۔ اس میں وقت ضرور لگے گا لیکن دوستانہ تعلقات پیدا ہوں گے اور کسی قسم کی بدمزگی پیدا ہوئے بغیر آپ کے لیے بہتر نتائج پیدا ہوں گے۔ دوسروں کے نقطہ نظر پر غور کیے بغیر ان کی مذمت کرنا اچھی بات نہیں ہے اس سے آپ کا امیج متاثر ہو سکتا ہے اور آپ زندگی کے معاملات میں زیادہ کامیابی بھی حاصل نہیں کر سکتے۔

نکتہ چینی کا خوبصورت انداز

بہتر تو یہی ہے کہ دوسروں پر نکتہ چینی سے مکمل اجتناب کریں کیونکہ اس سے آپ کی شخصیت متاثر ہوسکتی ہے۔ یہ فطری بات ہے کہ کوئی بھی نکتہ چینی کو پسند نہیں کرتا لیکن آپ نکتہ چینی کے انداز میں تھوڑی سی چینی ملا دیں تو آپ کی عزت برقرار رہ سکتی ہے اور دوسرا شخص اپنی اصلاح بھی کرسکتا ہے۔

امریکا کے شہرۂ آفاق صنعت کار چارلس شواب ایک دن دوپہر کے وقت اپنے ایک فولاد سازی کے کارخانے کا چکر لگا رہے تھے جہاں انہوں نے چند ملازمین کو تمباکو نوشی کرتے ہوئے دیکھا ملازمین کے عین سر کے اوپر ایک تختی لٹک رہی تھی جس پر لکھا تھا'' کارخانے میں تمباکونوشی منع ہے۔''

کیا چارلس شواب نے تختی کی طرف اشارہ کر کے ان لوگوں سے کہا ہوگا۔ '' آپ سب اندھے ہو گئے ہیں؟ پڑھ نہیں سکتے کہ کیا لکھا ہے؟ ہرگز نہیں۔ چارلس شواب ایسا ہرگز نہیں کر سکتے تھے۔ وہ بڑے اطمینان سے ان ملازمین کے پاس گئے۔ ہر ایک کو ایک ایک سگار پیش کیا اور بڑی شائستگی سے بولے۔'' آپ اس سگار کو باہر جا کر شوق فرمائیں۔'' ان ملازمین کو خبر تھی کہ انہوں نے قانون کی خلاف ورزی کی ہے اور یہ کہ چارلس شواب کو اس کا علم ہو چکا ہے لیکن وہ اس بات پر خوش تھے کہ انہوں نے انہیں شرمندہ نہیں کیا بلکہ سگار بطور تحفہ پیش کر کے ان کی عزت افزائی کی۔ اب آپ ہی بتائیے کہ ایسے انسان کی شخصیت سحر انگیز نہیں ہوگی۔ کیا آپ ایسے انسان سے محبت نہیں کریں گے؟

اگر آپ کسی پر تنقید کرنا چاہتے ہیں تو پہلے اس کی خوبیوں کی تعریف کریں، اپنی خوبیوں کی تعریف سننے کے بعد ناخوشگوار باتیں ذرا آسانی سے سنی جاسکتی ہیں۔

بدمزاجی نہیں خوش کلامی

اپنے گرد و پیش پر نظر ڈالیے۔ آپ کو زندگی کے ہر شعبے میں بے شمار بدمزاج اور چڑچڑی طبیعت کے لوگ مل جائیں گے۔ جن کا وجود اپنوں اور پرایوں سب ہی کے لیے مصیبت بنا رہتا ہے۔ امام غزالی کا قول ہے۔ "سخت کلامی سے ابریشم جیسے نرم دل بھی سخت ہو جاتے ہیں۔" کثیر بن عبید نے ایک حکایت بیان کرتے ہوئے لکھا ہے۔ "ایک بدمزاج بڑا وجیہہ و شکیل تھا۔ کسی فلسفی نے اسے دیکھا تو بے اختیار بولا! عمارت تو بڑی خوبصورت اور شاندار ہے لیکن اس میں رہنے والا نہایت قبیح۔"

یہ حقیقت محتاج بیان نہیں کہ بدمزاج اور چڑچڑا آدمی اپنوں میں بھی اجنبی بن کے رہتا ہے۔ اس کے برعکس وہ خوش خلق ہو تو اجنبی بھی اسے اپنا سمجھنے لگتے ہیں۔ یہ عادت انسان کی ساری مقبولیت اور ہر دل عزیزی کو دیمک کی طرح چاٹ جاتی ہے۔

چڑچڑا پن ایک وبائی مرض سے کم نہیں۔ فوراً ایک دوسرے کو لگ جاتا ہے۔ آزما کے دیکھ لیجیے۔ کسی سے اس کا مظاہرہ کیجیے۔ مخاطب چاہے لاکھ سنجیدہ، صابر اور حوصلہ مند ہو، آپ کا چڑچڑا پن اس پر اثر انداز ہوئے بغیر نہیں رہے گا۔ جلد ہی وہ تنگ آ کر آپ کو ترکی بہ ترکی جواب دینے پر اتر آئے گا۔ یہ دراصل ایک نفسیاتی مرض ہے اور مختلف عوامل اس کا باعث ہوتے ہیں۔ ایک بار انسان اس میں مبتلا ہو جائے تو بتدریج لاشعوری طور پر بیشمار دوسری بری عادتیں اس پر غلبہ پا لیتی ہیں۔ اس کے باعث اسے قدم قدم پر مشکلات اور مصائب کا سامنا کرنا پڑتا ہے لیکن کوشش کے باوجود وہ ان سے چھٹکارا نہیں پا سکتا۔

ماہرین نفسیات نے ایسے بیشمار افراد کی عادات و خصائل کا بغور مطالعہ و مشاہدہ کرنے کے بعد جن عوامل کی نشاندہی کی ہے ان میں انسان کا ذہنی نقطۂ نظر خصوصی اہمیت رکھتا ہے۔ عام فہم اور سادہ لفظوں میں اسے یوں کہہ لیجیے کہ آپ کس حد تک بالغ

نظر اور حقیقت پسند ہیں اور ناکامی و شکست کو ماحول اور حالات کے پس منظر میں رکھ کر جانچنے اور پرکھنے کی کتنی صلاحیت رکھتے ہیں۔

حصول مقصد کی کوشش بے شک ہم سب کا فرض ہے لیکن ناکامی اور شکست کی صورت میں بگڑ جانا اور آپے سے باہر ہو جانا بُری بات ہے۔ اس قسم کی حرکتیں صرف بگڑے ہوئے بچوں کا شیوہ ہیں۔ کسی بالغ نظر شخص سے اس کی توقع ہرگز نہیں کی جا سکتی اور نہ ایسی حرکت اسے زیب دیتی ہے۔ چڑچڑے پن سے معاملات سنورنے کے بجائے مزید الجھ جاتے ہیں۔ زندگی ایک مسلسل کوشش کا نام ہے۔ اس میں بعض اوقات مایوسیوں اور ناکامیوں سے بھی واسطہ پڑتا ہے۔ بالغ نظر اور حقیقت پسند آدمی کا وصف اور شان یہ ہے کہ بدترین حالات میں بھی اپنے جذبات، احساسات اور غصے کو قابو سے باہر نہ ہونے دے۔ شکست اور ناکامی کی صورت میں انسان کو بے شک شدید ذہنی کوفت اور صدمہ ہوتا ہے اس سے اپنے اعصاب اور ذہن کو محفوظ رکھنے کی بہترین صورت یہ ہے کہ کام کے آغاز سے پہلے اپنی ذہنی اور جسمانی صلاحیتوں کا مکمل جائزہ لے لیا جائے اس کے ساتھ اپنے ماحول اور گرد و پیش کے حالات کو بھی مدنظر رکھنا ضروری ہے۔ اس طرح آپ کو اپنی کامیابی اور ناکامی کا بڑی حد تک احساس ہو جائے گا اور آپ ذہنی کوفت اور صدمے سے محفوظ رہیں گے۔ اگر کسی مرحلے پر ناکامی اور شکست سے دوچار ہو جائیں تو گھبرائیں نہیں۔

ٹھنڈے دل و دماغ سے ان اسباب کا کھوج لگایئے جن کی بدولت آپ کو ناکامی کا منہ دیکھنا پڑا۔ غور و فکر کے نتیجے میں جس خامی کا پتہ چلے تو اس پر، پردہ ڈالنے کی کوشش نہ کیجیے۔ کھلے دل سے اعتراف کیجیے اور اسے دور کرنے کے لیے کوئی مثبت قدم اٹھایئے بالفرض کوئی مسئلہ زیادہ الجھ جائے اور آپ خود کو بے بس محسوس کرنے لگیں تو بددل ہو کر ہرگز پسپا نہ ہوئیے بلکہ اپنے مسئلے کو تجربہ کار، جہاندیدہ بزرگوں اور دوستوں

کے سامنے رکھیں ان کی رہنمائی اور مشورہ حاصل کیجیے۔ دنیا میں آپ کے ہر مسئلے کا حل یقیناً موجود ہے۔ یہ اصحاب اپنے تجربے کی مدد سے آپ کی مشکل کا کوئی حل تلاش کرنے میں ضرور کامیاب ہو سکتے ہیں۔

ڈیل کارنیگی نے ایک مرتبہ کہا تھا کسی چیز کے متعلق جب ایک بار آپ کسی حتمی فیصلے پر پہنچ جائیں یا کوئی عملی قدم اٹھالیں تو ذہن سے اس کی یاد کو فوراً محو کر دیجیے۔ یہ چڑچڑے پن سے خود کو محفوظ بدمزاجی کا مظاہرہ کرنے کے بجائے ذرا مسکرانے کی کوشش کیجیے۔ یہ کوشش بہت مشکل سہی لیکن اس کے اثرات نہایت مفید اور دوررس ثابت ہوتے ہیں۔ کبھی آزما کر تو دیکھیے۔

زندگی اور حالات کا بے پناہ دباؤ بھی انسان کو چڑچڑا اور بدمزاج بنانے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ جو لوگ ترقی اور کامرانی کی خواہش میں اندھا دھند اور سرگرم زندگی بسر کرتے اور اپنے اوپر آرام، سیر و تفریح تک حرام کر لیتے ہیں، وہ نہایت آسانی سے چڑچڑے پن کا شکار ہو جاتے ہیں۔ اس کا بنیادی سبب اعصابی تناؤ اور تھکن ہے۔ مناسب تفریح اور آرام میسر نہ آنے سے انسان کے ذہنی اور جسمانی قویٰ آہستہ آہستہ مضمحل ہو کر بالکل ناکارہ ہو جائیں تو اس کی حالت بڑی حد تک اس زخمی ریچھ جیسی ہوتی ہے جو ہر وقت جھنجھلاہٹ میں مبتلا رہتا اور کاٹ کھانے کو دوڑتا ہے۔ اس صورت حال سے بچنے کے لیے ضروری ہے کہ اپنے معمولات کی دانش مندانہ منصوبہ بندی کی جائے تاکہ کام کے ساتھ ساتھ آرام اور تفریح کے لیے بھی مناسب وقت ملتا رہے۔

مایوسی اور قنوطیت بھی انسان کو چڑچڑا بنا دیتی ہے۔ اپنے آپ کو اس کا شکار ہرگز نہ ہونے دیجیے۔ ہمیشہ زندگی کے روشن اور خوشگوار پہلو دیکھنے کی عادت ڈالیے۔ اپنے کام یا کسی پسندیدہ مشغلے میں دسترس حاصل کرنے کی کوشش کیجیے۔ اس سے خوداعتمادی بڑھے گی اور آپ نسبتاً زیادہ آسانی سے دنیاوی آلام اور مصائب کا سامنا کر سکیں گے۔

یاد رکھیے، بد مزاج آدمی کو کوئی بھی پسند یا برداشت نہیں کرتا۔ اس کے برعکس خوش مزاجی اور خوش گو آدمی پر لوگ جان چھڑکتے ہیں اور اس کے لیے بڑے سے بڑا کام بھی کرنے کو تیار ہو جاتے ہیں۔ خوش کلامی انسان کی شخصیت کو سحر انگیز بنا دیتی ہے۔

خوش کلامی کا آسان طریقہ یہ ہے کہ آپ دوسروں کی باتیں غور سے سنیں، انہیں حتی الامکان اہمیت دیں۔ کسی شخص کی بات کو توجہ سے سننا اس شخص کی بہت بڑی تعظیم کے مترادف ہے۔ ڈیل کارنیگی نے لکھا ہے۔ "مجھے ایک ڈنر پارٹی میں ایک مشہور ماہر نباتات سے ملنے کا اتفاق ہوا۔ یہ پارٹی نیویارک کے ایک نامور ناشر نے دی تھی۔ میں نے اس سے پہلے کسی ماہر نباتات سے کبھی گفتگو نہ کی تھی۔ اس لیے اس نے میری توجہ فوراً اپنی طرف کھینچ لی۔ میں اپنی کرسی پر آگے ہو کر بیٹھ گیا اور اس کی باتیں سننے لگا۔ اس نے حشیش، جنگلی خودرو پودوں، گھریلو باغات اور آلو جیسی معمولی سبزیوں وغیرہ سے متعلق حیرت انگیز باتیں بتائیں۔ چونکہ میرے گھر میں بھی ایک چھوٹا سا باغیچہ تھا اس لیے میں نے اس سے کئی سوالات کیے اور اس نے میری بہت سی مشکلوں کا حل بتایا۔"

جیسا کہ میں نے عرض کیا "ہم ایک ڈنر پارٹی میں مدعو تھے۔ اس میں دس بارہ افراد اور ہوں گے لیکن میں نے آداب مجلس کے تمام اصول توڑ دیے۔ باقی سب کو نظر انداز کر کے میں صرف ماہر نباتات ہی سے گھنٹوں باتیں کرتا رہا۔

آدھی رات ہو گئی۔ میں نے سب کو شب بخیر کہا اور رخصت ہو کر چلا آیا۔ ماہر نباتات نے تب میزبان سے مخاطب ہو کر میری تعریفوں کے پل باندھ دیے کہ میں بہت ہی دلکش شخصیت کا مالک ہوں، میں یہ ہوں، میں وہ ہوں، اور آخر میں اس نے یہ کہا کہ میں بہت ہی زیادہ خوش گفتار آدمی ہوں۔

کیا میں ایک خوش گفتار آدمی ہوں؟ کیا ماہر نباتات کے ساتھ میں نے خوش گفتاری کا مظاہرہ کیا تھا؟ جی نہیں۔ میں نے تو مشکل ہی سے کوئی لفظ منہ سے نکالا ہوگا

اگر میں کچھ کہنا بھی چاہتا تو موضوع بدلے بغیر شاید میں کچھ نہیں کہہ سکتا تھا کیونکہ میں نباتات کے بارے میں اس حد تک جانتا ہوں جتنا کہ میں عجیب وغریب پرندوں کی جراحی سے باخبر ہوں۔ لیکن میں نے اتنا ضرور کیا تھا کہ میں نے اس شخص کی باتوں کو دلچسپی سے سنا۔ میں نے اس کی باتیں صرف اس لیے سنیں کہ میرے لیے سچ مچ وہ پرکشش تھیں۔ اس نے بھی یہی محسوس کیا۔ نتیجے کے طور پر وہ بہت خوش ہوا۔ بہت کم آدمی ایسے ہیں جن پر گہری توجہ اثر انداز نہ ہوتی ہو اور میں تو گہری توجہ سے بھی آگے نکل گیا تھا۔ میں نے جی بھر کے داد دی اور دل کھول کے تعریف کی تھی۔

میں نے ماہر نباتات کو بتایا تھا کہ میں اس سے مل کر بہت زیادہ خوش ہوا ہوں۔ میرے علم میں اضافہ ہوا ہے اور سچ مچ ایسا ہی ہوا تھا۔ میں نے اس سے کہا کہ کاش میں اس کے ساتھ جنگلوں اور میدانوں میں گھوم پھر سکتا اور واقعی مجھے جنگلوں اور میدانوں کی سیر کرنی بھی چاہیے۔ میں نے اس سے کہا کہ میں آپ سے پھر کبھی ملوں گا۔

اس نے مجھے خوش گفتار آدمی تصور کیا حالانکہ میں اصل میں محض سننے والا تھا اور میری باتوں کا مقصد صرف یہ تھا کہ وہ جی کھول کر باتیں کر سکے۔

یہ تھا ڈیل کارنیگی کا رویہ۔ اب دیکھیے کہ کاروبار میں کامیاب گفتگو کا راز کیا ہے؟ ایک مشہور عالم چارلس ڈبلیو ایلیٹ نے اس بارے میں کہا ہے۔ ''کامیاب کاروباری گفتگو کا کوئی خاص راز نہیں۔ جو آپ سے بات کر رہا ہے، اس کی بات پر پوری توجہ دینا بہت ضروری ہے۔ اس سے بڑی خوشامد کوئی نہیں۔''

یہ بات بالکل صاف ہے۔ آپ کو یہ بات دریافت کرنے کے لیے بڑی بڑی کتابیں پڑھنے کی ضرورت نہیں۔ ہم سب ایسے کئی تاجروں کو جانتے ہیں جو بہت مہنگی جگہ کرائے پر لیں گے اپنا سامان تجارت حتی الوسع کم قیمت پر خریدیں گے۔ دکان کے شوکیسوں کو خوب سجائیں گے۔ ہزاروں روپے اشتہار بازی پر خرچ کریں گے لیکن

سیلز مین یا کلرک ایسے رکھیں گے جن میں دوسروں کی بات توجہ سے سننے کا مادہ نہ ہو۔ جو بات بات پر گاہکوں کی بات کاٹیں گے، انہیں جھٹلائیں گے، انہیں چڑائیں گے اور انہیں دکان سے بھاگنے پر مجبور کر دیں گے۔

اگر سننے والا بات صبر سکون اور ہمدردی سے سنے تو بڑے سے بڑا سخت مزاج اور کڑ انکتہ چیں بھی نرم پڑ جاتا ہے۔ جب کوئی زہریلا نکتہ چیں سانپ کی طرح لہرا رہا ہو، اور اپنے منہ سے زہر کے مرغولے اگل رہا ہو اس وقت اس کی باتوں کو خاموشی سے سننے والا شخص اسے آخر کار رام کر لے گا۔ بہت سے لوگ اس لیے دوسروں پر اثر انداز نہیں ہو سکتے کہ وہ دوسروں کی بات کو کان لگا کر نہیں سنتے۔ وہ اس خیال میں ڈوبے رہتے ہیں کہ وہ اپنی بات ختم کرے گا تو ہم کیا کہیں گے۔ وہ اپنے کان کھلے نہیں رکھتے بلکہ اپنی زبان تیز کرنے میں لگے رہتے ہیں۔

کئی سال پہلے کی بات ہے۔ ایک ولندیزی گھرانا اپنے ملک سے ہجرت کر کے امریکا آباد ہوا۔ یہ لوگ بہت غریب تھے۔ ان کا لڑکا اسکول سے آ کے ایک نانبائی کی دکان پر بہت ہی کم اجرت پر دکان کی کھڑکیاں وغیرہ دھونے کی مزدوری کیا کرتا تھا اس کے والدین اس قدر غریب تھے کہ وہ بے چارہ ٹوکری لے کر ریلوے اسٹیشن پر جایا کرتا تھا اور ریل کے ڈبوں سے گرا ہوا کوئلہ چن کر گھر لے آتا تب ان کے گھر میں کھانا پکتا۔

اس لڑکے کا نام ایڈورڈ بک تھا۔ وہ صرف چھٹی جماعت تک تعلیم پا سکا لیکن رفتہ رفتہ وہ ایک بہت بڑا ایڈیٹر بن گیا۔ اس سے پہلے امریکی صحافت کی تاریخ میں اتنا کامیاب مدیر پیدا نہیں ہوا تھا۔ اس نے یہ ترقی کس طرح کی؟ یہ ایک طویل داستان ہے لیکن اس نے صحافت میں جس طرح قدم رکھا، اسے مختصراً بتایا جا سکتا ہے۔

ایڈورڈ بک نے تیرہ سال کی عمر میں اسکول چھوڑا اور ویسٹرن یونین ٹیلی گراف کمپنی میں چپراسی بن گیا۔ اس کی اجرت چھبیس روپے فی ہفتہ تھی۔ اس نے اپنی تعلیم و

تربیت کا خیال ایک لمحے کے لیے بھی اپنے دل میں محو نہ ہونے دیا۔ وہ میلوں پیدل سفر کرتا اور بعض اوقات ایک وقت کا کھانا بھی ترک کر دیا۔ اس طرح اس کے پاس اتنی رقم جمع ہو گئی کہ اس نے امریکہ کے بڑے بڑے آدمیوں کی زندگی کے حالات کی ایک ضخیم کتاب خرید لی۔ اس کے بعد اس نے ایک اچھوتا کام شروع کر دیا۔ وہ مشہور اشخاص کی زندگی کے حالات پڑھتا اور انہیں خط لکھ کر ان کی بچپن کی زندگی کے مزید حالات معلوم کرتا۔ وہ دوسروں کی بات پر کان دھرنا جانتا تھا اس نے مشہور و معروف ہستیوں کو ان کے اپنے متعلق باتیں کرنے پر اکسایا۔ اس نے جنرل گارفیلڈ کے نام خط لکھا جو اس وقت امریکا کی صدارت کے لیے انتخاب لڑ رہے تھے۔ اس خط میں اس نے استفسار کیا کہ کیا گارفیلڈ اپنے بچپن میں سچ مچ کسی نہر پر کشتی کھینچنے کا کام کرتے تھے؟ جنرل گارفیلڈ نے اس کے خط کا باقاعدہ تفصیلی جواب دیا۔ اس نے جنرل گرانٹ سے ایک لڑائی کا حال پوچھا اور جنرل گرانٹ نے اسے اس جنگ کا نقشہ کھینچ دیا اور اس چودہ سالہ لڑکے کو ڈنر پر بلایا اور ایک پوری شام اس کے ساتھ بات چیت کرنے میں گزار دی۔

اس نے ایمرسن کے نام خط لکھا اور اسے اپنے متعلق گفتگو کرنے پر ابھارا۔ اس طرح یہ ایک ادنیٰ سا لڑکا تھوڑے ہی عرصے میں امریکا کے بڑے بڑے افراد کے ساتھ ملاقاتیں کرنے لگا۔ وہ نہ صرف ان کے ساتھ خط و کتابت کرتا بلکہ جب کبھی اسے چھٹیاں ملتیں وہ ان معزز اشخاص سے ملنے جاتا۔ ہر کوئی ایک عزیز مہمان کی طرح اس کا استقبال کرتا۔ اس تجربے سے اس میں زبردست خود اعتمادی پیدا ہو گئی۔ ان عظیم المرتبت مردوں اور عورتوں نے اسے وہ بصیرت عطا کی جس نے اس کی زندگی میں زبردست انقلاب پیدا کر دیا۔

اگر آپ جاننا چاہتے ہیں کہ لوگ کس طرح آپ سے دور بھاگیں اور آپ کی پیٹھ

پیچھے آپ پر قہقہے لگائیں اور آپ سے سخت نفرت کریں تو اس کا نسخہ درج ذیل ہے۔

کسی کی بات زیادہ دیر تک نہ سنیے۔ اپنی ہی سناتے جائیے جب کوئی دوسرا شخص بول رہا ہو اور آپ کے ذہن میں کوئی نیا خیال ابھرے تو اس کی بات ختم ہونے کا انتظار نہ کیجیے۔ وہ آپ جیسا عقل مند نہیں۔ اس کی فضول بکواس سننے میں آپ اپنا وقت کیوں ضائع کریں؟ فوراً ہی بیچ میں کود پڑیں اور اسے اپنی بات پوری نہ کرنے دیجیے۔

کیا اس نسخے پر عمل کرنے والے لوگوں سے آپ کا پالا پڑا ہے؟ ضرور پڑا ہوگا۔ ایسے لوگ محض اکتاہٹ پھیلاتے ہیں۔ یہ لوگ اپنی بڑائی کے نشے میں مست ہیں۔ اپنی برتری کے احساس میں بری طرح جکڑے ہوئے ہیں۔

جو شخص اپنے ہی متعلق گپ ہانکتا ہے، صرف اپنی ذات سے متعلق سوچتا ہے۔ وہ تعلیم و تربیت سے بری طرح بے بہرہ ہے۔ اس نے علم خواہ کتنا ہی حاصل کیا ہو لیکن اسے ان پڑھ اور گنوار سمجھا جانا چاہیے۔

اس لیے اگر آپ ایک خوش گفتار آدمی بننا چاہتے ہیں، اپنی شخصیت کو سحر انگیز بنانا چاہتے ہیں تو اپنے اندر لوگوں کی باتوں کو غور سے سننے کی صلاحیت پیدا کیجیے۔ اگر آپ دلچسپی کے طلب گار ہیں تو دوسروں میں دلچسپی لیجیے۔ ایسے سوالات کیجیے جن کے جوابات دیتے وقت دوسرے کو خوشی محسوس ہو۔ اسے اپنی ذات اور اپنے کارناموں سے متعلق باتیں کرنے پر اکسائیے۔

یاد رکھیے۔ آپ کا مخاطب آپ کے مسائل کی بہ نسبت اپنے مسائل اپنی ضروریات اور اپنی ذات میں ہزار درجہ زیادہ دلچسپی رکھتا ہے۔ اس کے لیے اس کے دانت کا درد، کسی دور دراز کے ملک کے اس قحط سے زیادہ تکلیف دہ ہے جو لاکھوں افراد کی ہلاکت کا باعث ہوتا ہے۔ اسے اپنی گردن کا پھوڑا افریقہ کے چالیس زلزلوں سے زیادہ تکلیف دہ معلوم ہوتا ہے۔ آئندہ جب کبھی آپ کسی سے گفتگو کریں تو اس

بات کو نہ بھولیں۔ اگر آپ اپنی شخصیت طلسماتی بنانا چاہتے ہیں۔ لوگوں کے دل میں گھر کرنا چاہتے ہیں تو دوسروں کی باتیں توجہ سے سنیے اور انہیں ان کے متعلق باتیں کرنے پر ابھاریے۔

نصب العین کا تعین

زندگی کے نصب العین کا تعین آپ کی کامیابی اور شخصیت کی دلکشی کے لیے بے حد ضروری ہے۔ اگر آپ اپنی زندگی کے نصب العین کا تعین کر لیں گے آپ ایک بالکل نئے آدمی بن جائیں گے۔ آپ کے معمولات تبدیل ہو جائیں گے اور لوگوں میں آپ کی اہمیت دوچند ہو جائے گی کیونکہ آپ پھر پہلے کی طرح وقت ضائع نہیں کریں گے۔ اگر آدمی مصروف اور اپنے کاموں کے بارے میں سنجیدہ ہو تو سبھی اس کی عزت اور توقیر کرتے ہیں اور اس کی شخصیت خودبخود سحر انگیز ہو جاتی ہے۔

شہرہ آفاق ماہر نفسیات جے ایچ برمین اپنی معرکتہ الآرا تصنیف کامیابی کا راز میں تحریر فرماتے ہیں اکثی دفعہ ہمیں خود علم نہیں ہوتا کہ ہم کیا سوچتے ہیں اور سب سے دلچسپ بات یہ کہ ہم سمجھتے ہیں کہ اپنے ارادوں سے بخوبی واقف ہیں لیکن ہمیں یہ بھی نہیں معلوم ہوتا کہ ان ارادوں کو عملی جامہ پہنائیں تو کن حالات سے دوچار ہونا پڑے گا۔ جب بھی کسی شخص سے مقصد حیات پر گفتگو کرتا ہوں تو مجھے خیال آتا ہے کہ شاید میں نے غلطی کی ہے کیونکہ ہر شخص اپنے مقصد حیات سے بخوبی واقف نہیں ہوتا۔ لوگوں کو زیادہ سے زیادہ یہ معلوم ہوتا ہے کہ انہیں زندگی کس طرح گزارنا چاہیے۔

"جب میں نے اس سلسلے میں گفتگو کی تو ایک عجیب نتیجے پر پہنچا۔ آپ کو یقین نہیں آئے گا۔ لیکن یہ ایک حقیقت ہے کہ بہت سے لوگوں نے اس بات پر ابھی غور ہی نہیں کیا تھا۔ میں سمجھتا ہوں آپ ایسے بہت سے لوگوں کو جانتے ہوں گے۔ اپنے کسی دوست سے پوچھیے کہ وہ زندگی میں سب سے زیادہ کس شے کو حاصل کرنے کا طلب گار ہے۔ آپ

دیکھیں گے کہ وہ اس سوال کا سنجیدہ جواب دینے میں کافی وقت صرف کرے گا۔"

حقیقت یہ ہے کہ زیادہ تر لوگ اس مسئلے پر غور کرنے کے لیے ذرا سا وقت بھی نہیں نکالتے۔ وہ دریا کے بہاؤ کے ساتھ بہتے چلے جاتے ہیں۔ واقعات ظہور پذیر ہوتے رہتے ہیں۔ حالات ان میں تغیرات لاتے ہیں مگر کبھی ایسا نہیں ہوتا کہ وہ اپنے حالات میں تبدیلیاں لائیں یا بہتری کی کوشش کریں۔ بظاہر وہ جاگ رہے ہوتے ہیں لیکن حقیقت میں سوئے ہوتے ہیں۔

اس بحث میں پڑنے سے میرا مقصد یہ ہے کہ اگر آپ نے ابھی تک اپنے مقصد زندگی تعین نہیں کیا تو اب کر لیجیے۔ اسے باقاعدہ کاغذ پر تحریر کیجیے اور یہ بھی لکھ دیجیے کہ آپ کب اور کیسے اس مقصد کو حاصل کرنے کی کوشش کریں گے۔

تصورات کی اہمیت

لوگ تصورات کی اہمیت کو نہیں سمجھتے۔ جب آپ تصورات سے کام لیتے ہیں۔ جب آپ اپنے ذہن میں کوئی تصویر بناتے ہیں تو زیادہ تر لوگ یہ سمجھتے ہیں کہ آپ احمقانہ مشغلہ اختیار کر رہے ہیں لیکن وہ غلط سمجھتے ہیں۔ یہ بات یقینی ہے کہ اگر آپ آنے والے کل کے بارے میں سوچیں اور کل کی ہولناکیوں کے تصورات ذہن میں لائیں اور پریشان ہونا شروع کر دیں تو پیٹ یا دل کی بیماری میں مبتلا ہو جائیں گے۔ آپ کے تصورات آپ کے جسم کو تباہ کر سکتے ہیں اور آپ کو قبل از وقت موت کے گھاٹ اتار سکتے ہیں لیکن اگر آپ عظیم کامیابیوں کے بارے میں سوچیں۔ اعلیٰ مصوری کے بارے میں سوچیں۔ بہترین ناولوں اور عمدہ ڈراموں کے بارے میں سوچیں تو آپ کو معلوم ہو گا کہ یہ سب کچھ تصورات کے دم سے ہی منظر عام پر آئے۔

اس سے پہلے کہ شعر کہے گئے ہوں اس سے پہلے کہ تصویر بنائی گئی ہو۔ اس سے پہلے کہ ناول لکھا گیا ہو۔ یہ سب تصورات کی دنیا میں ہی تو تھے۔

انجینئرنگ کے عظیم کارنامے، نت نئی ایجادات، نت نئی معلومات، یہ سب ہماری نگاہوں کے سامنے آنے سے پہلے یقیناً اپنے خالقوں کے ذہن میں تھیں۔ تصورات ہماری زندگی کو بناتے یا بگاڑتے ہیں۔ اگر تصورات مثبت ہوں تو مثبت نتائج لازماً نکلیں گے۔ منفی ہوں تو منفی!

کھنچاؤ اور کشیدگی

کھنچاؤ اور کشیدگی دوستی کی راہ میں دیوار ہے۔ جو لوگ کھنچے کھنچے رہتے ہیں وہ پسند نہیں کیے جاتے۔ ان کی شخصیت میں سحر اور دلکشی نہیں رہتی۔ مزید یہ کہ جب ہم کھنچے کھنچے رہنے لگیں تو ہمیں کام کرنے میں سخت دشواری پیش آتی ہے۔ توانائی کی کمی اور کمزوری محسوس کرتی ہے اور اس طرح شخصیت میں سحر نہ ہونے کے سبب کامیابی ہم سے دور تر ہوتی چلی جاتی ہے۔

اگر ہم اپنے انداز سے کشیدگی دور کر دیں گے تو لازماً آرام محسوس کرنے لگیں گے اور ہمارا اعتماد بحال ہو جائے گا۔ اگر ہم اعتماد سے کام لیں گے تو ہم میں اہلیت پیدا ہو جائے گی۔ اعتماد اور اہلیت ساتھ ساتھ چلا کرتے ہیں۔ اگر ہم اعتماد سے کام لیں تو لوگ ہم پر بھروسہ کرنا شروع کر دیتے ہیں اور ہم زیادہ کام سرانجام دینے کی صلاحیت پا لیتے ہیں۔

مصلحت اندیشی

شخصیت میں سحر پیدا کرنے کے لیے مصلحت اندیشی بے حد ضروری ہے۔ ہمیشہ موقع اور وقت دیکھ کر بات کرنی چاہیے۔ اگر آپ بے وقت اور بے موقع بولنے لگیں تو آپ کی شخصیت کی دلکشی جاتی رہے گی۔

زندگی بسر کرنے کے لیے ایک خاص سیاست کی ضرورت ہے۔ ایک ایسا ڈھنگ جاننا ضروری ہے جس سے ہم زمانے کے سرد و گرم سے محفوظ رہ سکیں۔ زندگی ایک رزم گاہ ہے۔ جہاں ہر ایک برسرپیکار ہے۔ جدوجہد اور برے حالات کا ہر ایک کو سامنا کرنا پڑتا ہے۔ کتنے ہیں جو اس میں فتح مند ہوتے ہیں اور جو ہوتے ہیں، ان کی

کہانی بیان کرتے ہوئے ہم اپنے اندر ایک نئی قوت پاتے ہیں اس جنگ میں کامیابی حاصل کرنے اور اپنی شخصیت کو طلسماتی اور سحر انگیز بنانے کے لیے بہت سے ذرائع معلوم کیے جاچکے ہیں مگر ان میں سب سے زیادہ موثر ذریعہ مصلحت کوشی ہے۔

مصلحت کوشی ایک ایسا فن ہے جس سے خطرات سے بچاؤ ہوسکتا ہے اور ہم اپنے آپ کو غیر مقبول ہونے سے بھی بچا سکتے ہیں۔ اگر کوئی جسمانی طور پر معذور ہے تو ہم اس سے ہمدردی کا سلوک کریں اس ذریعے سے ہمارا دوسروں پر اچھا اثر ہوگا اور ہم دوسروں کے دلوں میں جگہ پیدا کرسکیں گے۔ اس طرح لوگ ہم پر نکتہ چینی کرنے کے بجائے ہمارے گرویدہ ہوجائیں گے۔

مصلحت کوشی ایک ایسا فن ہے جس سے خطرات سے بچاؤ ہوسکتا ہے۔ احتیاط مصلحت اندیشی کا ایک اہم جزو ہے۔ احتیاط کا جائز استعمال زندگی کی دوڑ میں ایک وسیلہ ہے جس سے یقین اور کامرانی پیدا ہوتے ہیں۔

خطرے کا احساس نفع بخش احتیاط ہے لیکن اگر احتیاط اعتدال سے بڑھ جائے تو وہ ہمارے اندر کمزوری پیدا کردے گا۔ ہمارا ذہن کام کرتے ہوئے خوف محسوس کرے گا۔ اس لیے میانہ روی کو کبھی ہاتھ سے نہ جانے دیجیے۔ احتیاط اس حد تک رہیں جس حد تک کہ ہماری احتیاط ظاہر نہ ہو ورنہ لوگ اسے ہماری کمزوری اور بے اعتمادی پر محمول کریں گے۔ کسی کو پرکھنے کے لیے اسے مشتبہ نگاہوں سے دیکھنا برا نہیں، بشرطیکہ آپ کے مدنظر اس کی اچھائیاں معلوم کرنا ہوں۔ اگر آپ کے ذہن میں یہ خیال ہے کہ اس کی برائیاں ڈھونڈ کر نکالی جائیں تو یہ احتیاط کا تاریک پہلو ہے۔ مفید نہیں، نقصان دہ ہے۔ یہ مصلحت اندیشی نہیں، کوتاہ بینی ہے۔ "احتیاط" اعتماد اور شکوک وشبہات کا درمیانی راستہ ہے۔

یہ ایک انسانی کمزوری ہے کہ وہ دوسروں کی کمزوری سے فائدہ اٹھاتا ہے۔ اگر

آپ کو اس بات کا مطلقاً کوئی خوف نہیں کہ کوئی آپ کی کمزوری سے فائدہ اٹھائے گا تو بھی آپ دوسروں کے حسد کی آگ سے اپنا دامن بچائے رکھیں۔

اکثر ایسا ہوا ہے کہ دو عزیز دوستوں میں جب حسد کی آگ سلگنے لگی تو ان کی برسوں کی دوستی چند لمحوں میں جل کر راکھ ہو گئی۔ ایک بار ایسا ہوا کہ دو مصور دوست برسوں سے اکٹھے کام کر رہے تھے۔ ان میں سے ایک کو اتفاقاً اچھا کام مل گیا اور ایک کروڑ پتی شخص کو اس کی تصویریں پسند آ گئیں۔ قسمت اس پر مسکرانے لگی۔ اس نے یہ خوشخبری اپنے جگری دوست کو سنائی اس کا خیال تھا کہ وہ سن کر خوش ہو گا۔ مگر ہوا اس کے برعکس۔ وہ دوست مصور حسد کرنے لگا۔ اس کے دل میں چنگاری سلگنے لگی۔

کامیاب مصور نے اپنی تصویریں مکمل کر کے انہیں امیر آدمی کو پیش کرنے کے لیے سجایا۔ وہ بے حد خوش تھا۔ اس کے انداز میں فخر کی جھلک تھی۔ یہ انداز حاسد مصور کے دل پر زخم لگانے لگا۔

رات آئی۔ کامیاب مصور خوشی سے اس قدر جوش میں تھا کہ اسے نیند نہیں آ رہی تھی۔ اس کا ساتھی بھی جاگ رہا تھا۔ بالآخر رات گئے حاسد کی قوت برداشت نے جواب دے دیا وہ آہستگی سے اٹھا۔ ادھر اُدھر دیکھا اور دبے پاؤں کمرے سے باہر نکل گیا۔ اس کا ساتھی حیران تھا کہ اس کا عزیز دوست کہاں جا رہا ہے۔ وہ بھی دبے پاؤں اس کا تعاقب کرنے لگا۔ حاسد مصور نگار خانے کی طرف بڑھ رہا تھا۔ کامیاب مصور دروازے کی اوٹ میں چھپ گیا۔

حاسد سب سے اچھی تصویر کے قریب پہنچا۔ اسے اٹھا کر وہ کھڑکی کے قریب لے گیا اور اسے چاند کی روشنی میں دیکھنے لگا۔ اس کے دل کی کیفیت اس کے چہرے سے عیاں ہو رہی تھی۔ پھر وہ مڑا اور برش کو سیاہ رنگ میں ڈبو کر اسے اٹھا لیا۔ اس کا دوست ساری بات سمجھ گیا۔ بے ساختہ اس کے منہ سے چیخ نکلی اور وہ دوڑتا ہوا اپنے

کمرے میں لوٹا اور بستر پر دراز ہو گیا۔

مجرم دوست کا ہاتھ رُک گیا وہ بھی کمرے میں آ گیا۔ اس کا ضمیر اسے ملامت کر رہا تھا۔ اس نے شرمندگی سے سر جھکا کے کہا!'' معاف کرنا دوست میں حسد میں اندھا ہو گیا تھا۔''

مگر دوسرے دوست نے اپنے آپ پر قابو پا لیا تھا۔ اس نے کروٹ بدلی گویا وہ ابھی تک سویا ہوا ہے۔ پھر اس نے آنکھیں کھول دیں اور بولا۔ کیا ہوا دوست؟

''تم نے چیخ ماری تھی۔''

میں نے!!..... '' الفاظ اس کے حلق میں اٹک کر رہ گئے۔'' میں نے چیخ ماری! کب؟ میں تو سو رہا تھا۔ شاید میں کوئی بھیانک خواب دیکھ رہا تھا۔'' کامیاب مصور نے آنکھیں ملتے ہوئے کہا۔

حاسد نے اطمینان کا ایک گہرا سانس لیا۔ اس کے دل کا بوجھ ہلکا ہو چکا تھا۔ وہ بستر پر دراز ہوتے ہی خراٹے لینے لگا۔ یہ انسانی فطرت کی کمزوری کی ایک تصویر ہے۔ عقل مند مصور نے مصلح اندیشی سے کام لے کر دوست کی کمزوری کو چھپایا اور اس کا شہ پارہ بھی بچ گیا ورنہ اگر وہ ذرا بھی تلخی سے کام لیتا تو شاید حاسد کے دل کی آگ اس کی ساری تصویروں کو جلا کر راکھ کر دیتی۔

کامیاب مصور اور کامیاب انسان نے اپنے جگری دوست کی حرکات پر شبہ کیا پھر اس کے حسد کا حل بھی ڈھونڈ لیا۔ اگر ہم دوسرے کی کمزوری جان لیں تو اس سے وہ دشمن نہیں بن جاتا۔ بلکہ صحیح طریقہ یہ ہے کہ اس کے نقصان پہنچانے سے پہلے ہی آپ پیش بندی کر لیں۔ شور مچا کر بات کا بتنگڑ بنانا مفید نہ ہوگا۔ احتیاط سے کام لیں اور نہایت ذہانت سے حاسد کی نیش زنی کا وار خالی جانے دیں۔

دوستی کے درمیان حسد شیشے کی ایک دیوار بن جاتا ہے۔ اس دیوار سے دور رہنا

ضروری ہے۔ہم میں سے جو ذرا آگے بڑھا اس کے حاسد پیدا ہونے لگتے ہیں۔ انسان دوسرے کو بڑھتے نہیں دیکھ سکتا۔جس نے بڑھنے کی کوشش کی،اس کی راہ میں رکاوٹ ڈالنے والے بھی موجود رہتے ہیں۔یہ ہماری کمزوری ہے۔ایسے حالات میں ہمیں سکون اور تدبر سے کام لینا ہوگا۔ٹھنڈے دل سے حالات پر غور کرنا ہوگا۔جب کسی دشمن کو علم ہو جائے کہ اس کی چالیں ظاہر ہو گئیں ہیں تو اس کی دشمنی بڑھ جاتی ہے اور وہ کھسیانا ہو کر کھمبا نوچنے لگتا ہے۔

بڑا آدمی بننے کے لیے بڑے دل گردے کی ضرورت ہوتی ہے۔دوسروں کی معاندانہ باتیں سن کر بھی چشم پوشی کی جائے پھر ان سے ایسا سلوک کیا جائے جس سے وہ حسد کرنے کے بجائے ہم پر رشک کرنے لگیں اور یہ رشک پھر محبت میں بدل جائے۔یہ آسان کام نہیں اس کے لیے آپ کو اپنے اوپر جبر کرنے کی ضرورت ہے۔ جب ہم نے یہ مقام حاصل کر لیا تو پھر ہر کوئی ہمارا گرویدہ ہو جائے گا۔ہماری کہانی بیان کی جانے لگے گی۔شخصیت کی تکمیل کے لیے یہ پہلو از حد ضروری ہے۔

یہ بات بھی یاد رکھنے کے قابل ہے کہ زندگی پر لوگوں کا قابو نہیں ہوتا بلکہ ان کی آرزوئیں زندگی کو اپنے ڈھب پر لاتی ہیں۔ایک فلسفی کا کہنا کتنا صحیح ہے؟انسانی خواہشات ہی ہماری زندگی میں حرکت پیدا کرتی ہیں۔ہم اپنے اردگرد جو اچھی یا بری باتیں دیکھتے ہیں وہ انہی کا نتیجہ ہیں۔ان کا اثر ہماری ذہانت اور ارادے پر بھی ہوتا ہے صرف اسی قدر نہیں بلکہ اسی فلسفی کے نزدیک ہماری خودی اور خود پسندی ہی تمام انسانی جذبات کی محرک ہے۔رشک اور حسد انہی جذبات کی پیداوار ہیں۔ان کا اثر زندگی کے ہر دور اور ہر شے پر نمایاں ہوتا ہے۔حسد سے بڑھ کر انسانیت کا اور کوئی دشمن نہیں۔

اس سے بچے رہنا ہی زندگی کا کمال ہے۔ہمارے چاروں طرف بارود کے ڈھیر ہیں۔انہیں حسد کی ذرا سی چنگاری شعلہ بنا دے گی یہ شعلہ کہیں آپ کو جلا نہ

دے۔ اس لیے بڑا بننے کا گُر یہی ہے کہ دوسروں کے جذبات کو کبھی مجروح نہ ہونے دیا جائے تا کہ یہ چنگاری پیدا ہی نہ ہو۔

کیا غصے پر قابو پایا جا سکتا ہے؟

اب سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ غصے پر قابو پایا جا سکتا ہے یا نہیں۔ آج کل کے ترقی یافتہ دور میں نفسیات پر اتنی تحقیق ہوئی ہے کہ انسان بہت سے نفسیاتی عوارض پر قابو پا سکتا ہے اور ایک کامیاب زندگی گزار سکتا ہے۔ غصے پر بھی قابو پایا جا سکتا ہے لیکن اس کے لیے کوشش اور عملی اقدامات ضروری ہیں۔ زیر نظر مضمون میں ایسی تدابیر درج ذیل ہیں۔

غصے پر قابو پانے کے لیے سب سے اہم بات قوت برداشت ہے۔ ہر انسان کو چاہیے کہ وہ اپنے اندر قوت برداشت پیدا کرے۔ اپنے اندر جذباتی توازن پیدا کرے بات بات پر غصہ کرنے کی عادت سے شعوری طور پر لڑتے ہوئے قوت برداشت کا مادہ جوں جوں آپ کے اندر بڑھتا جائے گا۔ غصہ انسان کو کس قدر زیادہ نقصانات پہنچاتا ہے۔ مثلاً انسان بیماریوں کا شکار ہو جاتا ہے۔ محبت ختم ہو جاتی ہے اور معاشی طور پر بھی وہ کمزور ہو جاتا ہے۔ اپنی توانائیاں مثبت کاموں پر صرف کرنے کے بجائے منفی کاموں پر لگا دیتا ہے۔

آپ غصے پر قابو پا سکیں گے۔ اس کے لیے چاہیے کہ پہلے چھوٹی چھوٹی باتوں کو محسوس نہ کریں۔ آہستہ آہستہ اپنے آپ کو مضبوط بناتے جائیں حتیٰ کہ کوئی بھی بیرونی کیفیت آپ کو جذباتی ہیجان کا شکار نہ کر سکے۔

جب بھی کوئی ایسی غیر موافق صورت حال پیدا ہو تو بجائے غصہ کرنے کے چند منٹ تک اس کا تجزیہ کریں اور اس مسئلے کی گہرائی تک پہنچیں کہ کیا مسئلہ واقعی اس قابل ہے کہ آپ اس پر اشتعال میں آئیں اور اپنی بے پناہ توانائی صرف کریں۔ اگر یہ مسئلہ اس قابل نہ ہو تو فوری طور پر اسے مسترد کر دیں اور ذہن کو پرسکون بنا لیں۔ اگر کوئی

مسئلہ بے پناہ اہمیت رکھتا ہو تو اسے حل کریں۔ بجائے مشتعل ہونے کے اپنی توانائی مثبت طریقے سے صرف کریں۔

یہ بے حد اہم ہے کہ غصے کی حالت میں آپ کوئی ضروری کام سرانجام نہ دیں۔ اس وقت تک کسی محفل میں یا کسی دوست کے پاس نہ جائیں جب تک کہ آپ کا ذہن پرسکون نہ ہو جائے۔ غصے کی حالت میں اگر درپیش مسئلے پر قابو نہ پاسکیں اور اپنی توجہ مسئلے کے حل کی طرف مبذول نہ کر سکیں تو کوئی جسمانی کام شروع کر دیں۔ اسی طرح آپ کی توجہ اور توانائی دوسری طرف مبذول ہو جائے گی اور آپ غصے پر قابو پالیں گے۔

غصے کی حالت میں ذہنی طور پر پرسکون ہونے کی کوشش کریں، دماغ کو خیالات سے خالی کر دیں۔ کوئی سوچ ذہن پر مسلط نہ ہونے دیں اور اعصاب اور پٹھوں کو ڈھیلا چھوڑ دیں۔ اگر کوئی ایسی کیفیت ہو جس کا حل آپ خود تلاش نہ کرسکیں اور آپ پر مسلسل غصے کی کیفیت طاری ہو تو کسی مخلص دوست کا سہارا لیں۔ اس سے نہ صرف مسئلے کا مناسب حل مل جائے گا بلکہ آپ کا ذہنی بوجھ بھی ہلکا ہو جائے گا۔

غصے کی حالت میں کوئی کتاب پڑھیں یا توجہ کسی اچھے مشغلے کی جانب کر دیں یا کوئی تحریر لکھنا شروع کر دیں تو اس کی شدت فوراً کم ہو جائے گی۔

غصے پر قابو پانے کا ایک طریقہ یہ بھی ہے کہ آپ اس صورت حال سے دور چلے جائیں جو غصے کا باعث بن رہی ہو۔ آپ نے دیکھا ہوگا کہ بعض لوگ غصے کی حالت میں محفل کو چھوڑ کر چلے جاتے ہیں۔ یہ ان کا غصے پر قابو پانے کا ایک طریقہ ہے۔ اسی طرح آپ بھی اس صورت حال سے دور جا کر اپنے جذبات پر قابو پالیں اور نارمل ہونے کے بعد اپنا کام شروع کر دیں۔

دباؤ

دباؤ کا نظریہ تجزیہ نفس کا اہم ترین عنصر ہے۔ ماہر نفسیات جب ذہنی مریض کا ہپناٹزم کی مدد کے بغیر تجزیہ کرتا ہے تو اسے دباؤ کے قوی

عمل سے۔۔۔ بار دو چار ہونا پڑتا ہے۔ دباؤ انسان کے ذہن کا وہ سلسلہ ہے جس کے طفیل ایسے خیالات اور جذبات کو شعور میں رہنے کی جگہ نہیں دی جاتی جو اس کے اخلاقی آئین اور تعلیمی معیار کے مطابق نہ ہوں۔

ذہنی بیماریوں کی تحقیق کرتے ہوئے ایک نتیجہ یہ بھی اخذ کیا گیا ہے کہ وہ انسان جو ہسٹیریا کے مرض میں مبتلا ہو دراصل اپنے بیتے ہوئے دنوں کا مریض ہے۔ ماضی کے اثرات میں جکڑا ہوا ہے۔ اس کی پریشان کن علامات درحقیقت اس کی زندگی کی ناخوش اور بھلائی ہوئی (دبائی ہوئی) داستان کی یادگار ہیں۔ لیکن مریض بہرحال ان نشانیوں کے معنی سے واقف نہیں۔ اس نظریے نے نفسیات کی تاریخ میں پہلی مرتبہ ذہنی شعوری اور کیفیات میں امتیاز کرنا لازمی قرار دیا۔ مرض کو بخوبی سمجھنا اسی صورت میں مکمل طور پر ممکن تھا اب جذبات اور ان کی شدت کے ساتھ نئے معنی وابستہ کئے گئے۔ مریض کی یہ علامت اس کے ان جذبات کے باعث رونما ہوئی جنہیں نہایت بے رحمی سے موت کے گھاٹ اتار دیا گیا، ان پر اس قدر شدید ممانعت اور کڑی نگرانی عائد کر دی گئی کہ وہ اپنے اظہار کے لیے کوئی ممکن راہ نہ اختیار کر سکے۔ انہیں زبردست قوت کے ساتھ قید کر دیا گیا۔ مریض اپنے جذبات کی عکاسی نہیں کر سکتا تھا کیونکہ حالات کے مطابق یہ قطعی غیر ممکن تھا۔ اس طرح مریض نے اپنا وہ ارادہ اور جذبہ جان بوجھ کر اپنی پوری سمجھ بوجھ اور قوت کی مدد سے شعور میں سے نکال دیا۔ اپنے خیالات اور احساسات سے بالکل علیحدہ کر دیا۔ شعوری دائرے میں سے دھکیل کر لاشعور میں دبا دیا۔ اس دباؤ کا نتیجہ یہ ہوا کہ وہ قوت جو ظاہر نہ ہو سکتی تھی اب ایک نئی راہ سفر اختیار کر بیٹھی یہ علامت کی صورت میں ظاہر ہوئی۔

ہو سکتا ہے کہ مریض کے مضطرب و بے قرار جذبات کی وہ مقید اور دبائی ہوئی قوت جسمانی درد یا بے حسی کے ذریعے ظاہر ہو۔ ایک مریض کو اپنے گال میں درد

محسوس ہوتا تھا۔ تجزیے نے اس درد کی وجہ وہ بے عزتی دریافت کی جس نے مریض میں یہ خیال ابھارا تھا۔

''مجھے یوں محسوس ہوا گویا اس نے میرے منہ پر تھپڑ رسید کر دیا ہو۔'' اس نے ایسے جذبات ابھارے جن کا فوری انتقام نہ لیا جا سکتا تھا۔ یہ مقید قوت دباؤ کی کیفیت لاشعور میں جکڑی تو رہی لیکن رخسار میں درد پیدا کر دیا۔

ایک نوجوان لڑکی تھیٹر کے آرکسٹرا میں وائلن بجاتی ہے۔ جونہی قمقمے بجھتے ہیں اور تمباکو کی بو ہال میں پھیلتی ہے۔ اس پر ایک بے نام اور ناقابل بیان خوف مسلط ہو جاتا ہے۔ شعوری طور پر وہ اس عجیب ڈر پر قابو اور ضبط پانے کے لیے اپنی تمام تر قوت استعمال کرتی ہے لیکن قوت ارادی کی بھرپور مہم کے بعد بھی اس نرالے خوف سے نجات حاصل نہیں کر سکتی ہے۔

جوں جوں خوف اور اس پر قابو پانے کی جدوجہد بڑھتی ہے اس کی کیفیت بدتر ہو جاتی ہے اور آخر کار اس کا دایاں بازو بے حس ہو جاتا ہے۔ علاج کے دوران میں جب اس سے یہ کہا گیا کہ وہ کسی ایسے حادثے یا خوف ناک واقعات کو یاد کرے۔ جس سے اسے بچپن میں دوچار ہونا پڑا ہو تو وہ یاد نہیں کر سکتی۔ دوسرے الفاظ میں وہ اس واقعہ کو اپنی شعوری کوشش کے طفیل یاد کرنے کی نااہل ہے۔

قبل شعور میں بھی کوئی ایسی وجہ نہیں جو اس کی علامت کا باعث ہو لیکن تجزیے کے ذریعے لاشعور کی تحقیق سے یہ معلوم ہوا کہ بچپن میں وہ ایک رات اپنے بستر پر سو رہی تھی اس کے والد شب بخیر کا بوسہ دینے کے لیے اس کی خواب گاہ میں آئے۔ جب وہ بستر سے اٹھنے لگے تو ان کے ہاتھ سے سگریٹ گر گیا اور اس سے پلنگ کی چادر کو آگ لگ گئی گو اس نے دلیر اور باہمت ظاہر ہونے کے لیے اس بھڑکتی ہوئی چادر کو دھکیل تو دیا لیکن اس شعوری کوشش سے پیشتر یہ اچانک دھچکا اس کے نازک اور احساس

لاشعور پر نہایت عمیق اور گہرا تاثر مسلط کر چکا تھا۔

جب وہ سن بلوغت میں داخل ہوئی اور تھیٹر میں بچپن کے اسی واقعہ کے سے حالات پیدا ہوئے۔ تاریکی سگریٹ کا دھواں ...... تو لاشعور کا یہ دبا ہوا خوف بے نام ڈر کی صورت میں دوبارہ ابھر آیا اور مریضہ میں یہ افسردہ کن علامات رونما ہوئیں۔

بچپن کے زمانے میں جن خوفناک دھچکوں سے ہمیں آناً فاناً دوچار ہونا پڑتا ہے۔ دراصل وہی "دباؤ" کا مواد ہوتے ہیں۔

انسان کو جنسی جبلت قدرت کی طرف سے عطا کی گئی ہے لیکن اس کی بے راہ روی کے باعث یہ ناخوش گواری نفرت آمیز تیوری اور شدید مخالفت سے وابستہ ہو گئی ہے۔ ہم میں سے بہتیرے غلط تعلیم اور غلط اثرات کے باعث اسے تسلیم کرنے سے ہی منکر ہو جاتے ہیں۔

ایک معزز خاتون نے اپنے جنسی جذبات کو دبا تو دیا لیکن اب ہر گفتگو میں جوشیلے انداز میں "درختوں" کے لیے اپنی شدید محبت کا تذکرہ کرتی تھیں۔ ایک خاتون نے ازدواجی زندگی بسر کرنے سے انکار تو کر دیا لیکن ان کے فطری جنسی جذبے نے اپنی فطری مانگ کی یہ صورت اختیار کی کہ انہوں نے تئیس (23) کتے پال لیے۔ ایک اور خاتون نے اپنے ان جذبات کو دبایا لیکن اس غیر قدرتی انکار کے بعد وہ ہر واقف مرد اور عورت سے اس کی ازدواجی زندگی کے بارے میں پوچھتی رہتی تھیں۔ ہماری روزمرہ زندگی میں دباؤ کی اکثر واضح مثالیں نظر آتی ہیں۔ ایک خاتون دوسری عورت پر اخلاقی گمراہیوں کا الزام تھوپ دیتی ہیں۔ حالانکہ درحقیقت لاشعوری طور پر وہ اس بات سے خوفزدہ ہیں کہ کہیں وہ اپنی دلکشی کے باعث ان کے محبوب کو نہ چھین لے۔ ایک مرد دوسرے شخص پر کج روی کی تہمت لگا دیتا ہے۔

لاشعوری طور پر وہ اس کی کاروباری کامیابی سے ڈرتا ہے۔ انسان کے ہر خیال،

عمل، تصور اور علامت کی بنیاد کوئی نہ کوئی جبلی خواہش ہوتی ہے۔ یہ خواہش انسان کی کسی خاص حاجت کو پیش کرتی ہے۔ یہ دوسری بات ہے کہ تہذیب اسے تسکین نہ پہنچائے۔ انسان کے اعمال اور حرکات کی ایسی متعدد مثالیں مشاہدہ میں آتی ہیں۔ جب خواہش اور جذبہ ہر دیکھنے والے پر بخوبی واضح ہوتا ہے۔ لیکن فقط وہی شخص اپنی خواہش سے بے بہرہ ہوتا ہے۔ وہ لڑکی جو نہایت جوش وخروش سے کسی لڑکی کے لباس کی عیب جوئی کرتی ہے یہ لاشعوری حقیقت تسلیم نہیں کر سکتی کہ "میں چاہتی ہوں کہ کاش میں بھی اس کی طرح حسین ہوتی۔ میں اس سے نفرت کرتی ہوں کیونکہ وہ لڑکا اسے پسند کرتا ہے۔ وہ ماں لاشعوری طور پر اسکول کے استاد کے اس رویے کے خلاف ناراضی کا اظہار کرتی ہے جو اس کے بیٹے کو معقول ومناسب سزا دیتا ہے، اس لاشعوری خیال کو برداشت بھی نہیں کر سکتی۔ میرا بیٹا نالائق ہے، دوسرے طلباء کا سا ذہین نہیں۔ ہو سکتا ہے کہ ایک مصلح قوم اپنی اس دلیل پر مکمل اعتماد رکھے کہ وہ دوسرے لوگوں کے اخلاق اور چال چلن کی حفاظت کر رہا ہے۔ لیکن احتساب کا کام چننے کی لاشعوری وجہ یہ ہو کہ وہ فحش ادب سے لطف اندوز ہوتا ہے۔ ایسے رویے کی وجہ عام طور پر باآسانی پہچان لی جاتی ہے۔

یہ تمام مثالیں انسان کی لاشعوری خواہشات کو آشکار کرتی ہیں۔ یہ جذبات کی قوت سے بھری ہوئی ہیں۔ تحلیل نفسی کی گہرائیاں اسی نوعیت کی خواہشات کو ظاہر کرتی ہیں۔ ان مثالوں میں..... نوجوان لڑکی اپنے حس سے آگاہ نہیں، ماں اپنے بیٹے کی کمزوری کے متعلق نہیں سوچ سکتی۔ مصلح اپنی بناوٹ اور تصنع سے واقف نہیں۔ انسان اپنے رویے کی حقیقی وجوہ سے آگاہ نہیں۔ ہر حالت میں اس ناواقف کی ایک ہی وجہ ہے لاشعوری خیال اور جذبہ اس قدر ناخوشگوار اور اذیت بخش ہے کہ برداشت نہیں کیا جا سکتا اس لیے تکلیف دہ خیال شعوری سوچ بچار میں سے لازمی طور پر نکال پھینکا جاتا

ہے۔ لیکن چاہے یہ خیال لاشعور کی گہرائیوں میں کیوں نہ دھکیل دیا جائے۔ وہ جذباتی شدت جو ہر خیال کے ساتھ منسلک ہوتی ہے، انسان کو مجبور کر دیتی ہے کہ وہ کوئی ایسی صورت ضرور اختیار کرے جو وہ مقاصد کو تسکین بہم پہنچائے۔ ایک تو یہ کہ وہ اس جذبہ کو آسودگی بخشے اور دوسرا یہ ہے کہ اس کے حقیقی مبداء کو لبادہ اوڑھائے رہے، اس کی اصلیت ظاہر نہ ہونے دے۔

اپنے رقیب کے لیے نفرت کا اظہار یوں کرتا ہے کہ اس کے لباس کو بے ہودہ اور لغو قرار دیا جاتا ہے بجائے اس کے کہ محبت میں اس کی کامیابی کو طعن کیا جائے۔ مصلح اپنی لاشعوری خواہش کو تسلیم کرنے کے بجائے یہ حیلہ گھڑتا ہے کہ وہ لوگوں کی اخلاقی بھلائی کر رہا ہے۔ خاوند نہایت خلوص سے اپنی بیوی کی سادگی کی تعریف کرتا ہے لیکن اس کی بے اوادی کی ملامت نہیں کرتا۔

سب نے پسندیدہ خیالات کو شعور میں سے دھکیل نکالا لیکن وہ لاشعور میں جا بسے اور مضر تاثرات پیدا کرتے رہے۔ انسان لاشعوری طور پر ایک عمل کر دیتا ہے یا لاشعوری قوتوں کے زور سے اس کے رویے میں ایک غیر معمولی کیفیت ملامت رونما ہو جاتی ہے۔ اب وہ اپنے عمل اور ملامت کی تشریح کرنے کے لیے اپنی فہم و دانش کی مدد سے چند حیلے اور بہانے گھڑتا ہے۔ انسان کی اس خود فریبی کو اصطلاحی طور پر "تعقل پسندی" کہا گیا ہے۔ تحلیل نفسی نے واضح کیا ہے کہ تعقل پسند ایک ثانوی سلسلہ ہے اگر ہم ذہنی و سماجی عمل کی لاشعوری وجوہ معلوم کریں تو ہمیں ہمیشہ ایک خاص مقصد نظر آتا ہے۔ اس مقصد میں شدید جذبات کی آمیزش ہوتی ہے۔ ذہنی نکتہ نگاہ سے یہ غیر مناسب معلوم ہوتی ہے۔ روزمرہ زندگی میں اس نوعیت کے ذہنی سلسلے خاص بے چینی اور ناکامی پیدا نہیں کرتے لیکن جب "دباؤ" کا عمل قدرے زیادہ شدید ہوتا ہے تو تصوراتی علامات خاص توجہ طلب کرتی ہیں۔

جن مثالوں کو ہم نے ابھی پرکھا ہے" ان میں لاشعور کی خواہشات اور مقاصد کم وبیش واضح ہی ہوتے ہیں لیکن ذہنی بیماریوں میں اتنی سہولت اور وضاحت سے لاشعوری خواہشات دریافت نہیں ہوتیں۔ ان حالات میں تجزیہ نفس کی خاص تکنیک کی مدد سے ذہن کی اتھاہ گہرائیوں میں دبائی ہوئی خواہشات شعوری ذہن میں دوبارہ واپس لائی جاسکتی ہیں۔

ایک شخص سینما کے لیے دو ٹکٹیں خریدتا ہے ان میں سے ایک گم کر بیٹھتا ہے۔ اب کیا ہم اس کی بھول کو محض "اتفاقیہ بھول" کہہ کر نظر انداز کر سکتے ہیں۔ بلاشبہ بادی النظر میں سوائے "اتفاق" کے اور کوئی دوسری وجہ نظر نہیں آتی لیکن تجزیہ نفس مریض کی ان یادوں کو واپس لاتا ہے۔ جو شعوری ذہن سے محو ہو چکی تھیں۔ لاشعور میں مدفون تھیں۔ گمشدہ ٹکٹ کی پشت پر مریض نے ایک ایسے شخص کا پتہ لکھا تھا جس کے ساتھ اس نے ملاقات کا وقت مقرر کیا تھا۔ یہ ملاقات اقتصادی نکتہ نگاہ سے خاصی اہم تھی۔ گو بظاہر ان کے تعلقات خوشگوار تھے لیکن اس شخص نے دوسرے شخص پر ایک ایسا جلا کٹا فقرہ کسا تھا کہ اس کی خودداری اور وقار کو نہایت شدید اذیت پہنچی تھی۔ اس کے جذبات سخت مجروح ہوئے تھے۔

بظاہر وہ یہ سب کچھ بھول چکا تھا لیکن تجزیے کے طفیل یہ دبائی ہوئی تلخ یاد پھر ابھر آئی۔ مریض کے ذہن میں اپنے ملاقاتی کے لیے دو رجحانات تھے۔ شعوری طور پر ذہن میں دوستانہ جذبات تھے لیکن لاشعوری ذہن میں یہ خیال اور یہ جذبہ تھا۔ "میں اس شخص سے نفرت کرتا ہوں۔ اس نے میرے متعلق اس قدر جلی کٹی بات کہہ ڈالی تھی۔ میں اب اس کا چہرہ بھی نہیں دیکھنا چاہتا اور اس نے اس کا چہرہ نہیں دیکھا۔ اور انہیں اس حقیقت کا مکمل یقین تھا کہ خاتون کے لیے ان کے جذبات نہایت موزوں اور خوش گوار تھے۔"

مخالفت اور حقارت کا کوئی جذبہ نہ تھا لیکن تحلیل نفسی کی مدد سے ظاہر ہوا کہ ان خاتون کی شخصیت اور سماجی رتبے نے ان کے ذہن میں ایک اور خاتون "ب۔ن" کی یاد تازہ کر دی تھی۔ وہ ان خاتون کو قطعی نہ جانتے تھے لیکن ان کا نام اکثر ایسے شخص کے ساتھ لیا جاتا تھا جس کی مخالفت نے مریض کے کاروبار کو نہایت بری طرح نقصان پہنچایا تھا۔

یہاں پر بخوبی واضح ہے کہ لاشعور کیسی پیچیدگی اور بالواسطہ طریقوں سے ایسے واقعات کے ساتھ وابستہ ہو جاتا ہے جو بظاہر نہایت "معصوم" ہوتے ہیں لیکن دراصل وہی ہماری "فروگذاشت" کا موجب ہوتے ہیں۔

اس خاتون کی یاد میں لاشعوری طور پر اس بات کا خدشہ پیدا ہوا تھا کہ اب ایک ایسے شخص کی یاد ابھرے گی۔ جو شدید طور پر ناخوش گوار ہے اور جس کے ساتھ اس کی زندگی کا مایوس کن قصہ وابستہ ہے۔ گو ان دونوں خواتین کے ساتھ مریض کے ایسے جذبات تھے جنہیں کسی صورت میں بھی "دبانے" کی ضرورت نہ تھی۔ لیکن مریض نے ذہن میں ایک ایسی تلخ یاد دبائی ہوئی تھی۔ جو اتفاقیہ ذکر سے ان خواتین کے ساتھ وابستہ ہو گئی اور نتیجہ یہ ہوا کہ ان کے نام بھی دبا دیے گئے۔ یہ بھول عین اس شخص کی بھول کی سی ہے جو ایک شہر کا نام اس لیے یاد نہ کر سکتا تھا کہ وہاں اس کا سوٹ کیس جلدی میں رہ گیا تھا۔

ایک اور مریض اپنی شدید بے اعتمادی اور انتہائی مسکینی اور حلیمی کے باعث نہایت بیزار اور ناخوش تھا۔ ایک عرصہ دراز سے اس پر اس لیے قہقہے بلند کیے جاتے تھے کہ جب وہ اپنا بازو جسم کے سامنے لاتا تھا تو بازو میں ایک عجیب سی "ٹک" کی آواز پیدا ہوتی تھی۔ آخر کار اس نے تجزیے کے دوران میں یاد کیا۔ وہ آئینے کے روبرو کھڑے ہو کر اپنی واسکوٹ کے جیبوں میں ہاتھ رکھ کر نپولین کی نقالی کیا کرتا

تھا۔ پوری دنیا کو فتح کرنے کے تصورات مدت سے فراموش ہو چکے تھے لیکن جب انہیں دوبارہ شعوری ذہن میں لاتا گیا تو بازو کی وہ آواز رفع ہو گئی۔ یہ آواز دراصل مریض کے ماضی کی نشانی تھی، ایک یادگار تھی لیکن اب وہ اپنی اسی دلیل پر مصر نہ رہ سکتا تھا کہ زندگی میں آگے قدم بڑھانے کی کمی جو اس کی شخصیت میں رہی ہے، وہ خوبی ہے، بلکہ اب اس نے پہچان لیا تھا کہ دراصل یہ انتہائی سنگینی اور طلسمی فاتح اعظم بننے کی طفلانہ امنگ پر مبنی ہے۔

ایک مریض نے اپنے بھائی کے گھر کے دروازے پر جب سے اوورکوٹ لٹکتا ہوا دیکھا اس نے اپنے گھر پہنچنے کے لیے ایک دوسرے طویل راستے سے جانا شروع کر دیا۔ یہ رویہ شعوری ذہن کی مدد سے قطعی ناقابل تشریح تھا لیکن دوران تجزیہ اس نے یاد کیا کہ اوورکوٹ کو دیکھ کر اسے کرنیپ چمڑے کا خیال آیا تھا۔ اس کے بعد مریض نے متعدد ایسے سانحات یاد کئے۔ جب اس نے اپنے بھائی سے شدید نفرت محسوس کی تھی۔ اوورکوٹ کو چمڑا دیکھنا ایک ابھری غلطی تھی لیکن اس غلطی نے مریض کی ایک دبائی ہوئی شدید خواہش کو ابھرنے کا موقعہ دیا تھا۔ لاشعوری طور پر وہ چاہتا تھا کہ اس کا بھائی فوت ہو جائے۔ بھائی کے گھر سے گریز کرنے کی ترکیب دراصل لاشعور کی سوچی سمجھی ترکیب تھی۔ اس طرح اس کی مدفون نفرت کو لاشعور میں محفوظ کیا گیا۔ شعوری طور پر اس نے اپنی اس خواہش کو اس طرح دبایا تھا کہ وہ اپنے بھائی کی خاص طور پر دیکھ بھال کیا کرتا تھا۔ یہ انتہائی دیکھ بھال دراصل ایک ''حفاظتی ترکیب'' تھی۔

اکثر اوقات انسان کے خیالات اور اعمال کی حقیقی وجوہ اس کے لاشعور ذہن میں مخفی ہوتی ہیں اور یہ گہری وجہ تحلیل نفسی کی کٹھن تحقیق کے ذریعے سے دریافت کی جا سکتی ہیں۔ جب انسان کی جنسی قوت مقید ہو جاتی ہے۔ اسے اپنی محبت کے لیے کوئی تسلی بخش مرکز نہیں ملتا تو اکثر یوں ہوتا ہے کہ وہ فطری قوت یا الیغو (اپنی ذات) سے

ہی وابستہ ہو جاتی ہے یاد بادی جاتی ہے۔ دبانے پر یہ پرزور قدرتی جبلت لاشعور میں موجود رہتی ہے۔

تحلیل نفسی کے ذریعے جب ذہنی مریضوں کا علاج ابتدائی دور میں تھا تو مشاہدے میں آیا کہ مریض ہر اس خیال اور جذبے کو اپنے شعوری ذہن میں داخل ہونے سے روکتا تھا جو ناخوش گوار ہوتا تھا۔ یہ دباؤ کی دوسری صورت تھی اور یہ قدرے پیچیدہ اور نازک سلسلہ ہے۔ اسے سمجھنے کے لیے ہمیں خاص توجہ صرف کرنا ہوگی۔ کیونکہ بعض حقیقتیں بہت عجیب ہوتی ہیں۔

مریض کے دانت میں درد ہے۔ بے قرار و مضطرب منہ پر رومال رکھے وہ دندان ساز کے پاس پہنچتا ہے لیکن جب ڈاکٹر اپنا اوزار دانت کے قریب لاتا ہے تو وہ فوراً تڑپ کر اس کا بازو روک لیتا ہے۔ یہ کیسی پراسرار حقیقت ہے۔ مریض خود ہی اپنی تکلیف رفع کروانے آیا تھا اور پھر خود ہی اس نے ڈاکٹر کی پہلی کوشش کو ہی روک دیا۔ جس کے طفیل اسے آرام پہنچنا تھا۔ اس کی پریشانی کو رفع ہونا تھا۔

اسی طرح جب ذہنی مریض علاج کے لیے ماہر نفسیات کے پاس آتے ہیں اور ڈاکٹر ان کی پریشان کن علامات کو رفع کرنے کی سعی کرتا ہے تو وہ اس کی ہر کوشش کے مقابلے میں نہایت شدید اور قوی مخالفت کرتے ہیں۔ ''دباؤ'' کی دریافت تحلیل نفسی کے بانی ڈاکٹر سگمنڈ فرائڈ نے کی تھی۔ اس نے نہایت وضاحت سے ''دباؤ'' کے اس پیچیدہ پہلو پر روشنی ڈالی ہے۔ اس نے سوچا۔ آخر اس نئی حقیقت کی کیا وجہ ہو سکتی ہے؟ مریض اپنی علامتوں کے باعث اس قدر اذیت برداشت کر رہا ہے۔ قیمتی وقت، روپیہ اور ہمت صرف کر رہا ہے۔ لیکن جب میں اس کی ذہنی کارروائیوں کو نارمل درجے پر لانے کی کوشش کرتا ہوں تو وہ اپنی تمام تر قوت کے ساتھ میری ہر کوشش کو رد اور رائیگاں کرنے کی شدید ترین کوشش کرتا ہے۔ مریض اپنی صحت کی بحالی کے خلاف اس قدر

پر زور کشمکش کرتا ہے، کیوں؟

پھر اس نے اپنی ان انتھک اور پر خلوص سائنٹفک تحقیقات سے نتیجہ اخذ کیا۔ یہ تو مسلمہ حقیقت ہے کہ اس وقت مجھے نہایت زبردست قوتوں کا سامنا ہے۔ یہ قوتیں مریض کی حالت میں ہر ممکن تبدیلی پیدا ہونے کو روک رہی ہیں۔ یہ قوتیں لازمی طور پر وہی ہوں گی جنہوں نے پہلے پہل مریض میں یہ حالت، یہ کیفیت اور یہ علامات پیدا کی ہیں۔ مریض کی ہر علامت سے یہ ثابت ہوتا ہے کہ ایک ذہنی سلسلہ نارمل انداز میں پایۂ تکمیل کو نہیں پہنچ پایا شعور میں داخل نہیں ہوا۔

ملاحظہ ہو کہ دباؤ کی پہلی صورت میں ایک خیال کو شعور میں سے نکالا گیا تھا اور اب شعور میں داخل ہونے کی اجازت نہیں مل رہی۔

حقیقت یہ ہے کہ انسان کے تمام خیالات، جذبات اور خواہشات دراصل سب سے پہلے لاشعور میں پیدا ہوتی ہیں۔ ہر خیال پہلے لاشعور میں موجود ہوتا ہے اور ہر خیال کی بنیاد جبلت پر ہوتی ہے۔ اب یہ لاشعوری خیال اپنی اس حالت میں سے تبدیل ہو کر شعوری ذہن میں داخل ہوتا ہے۔ یہ عمل ہوتا ہے جو ایک ایک مثال کی مدد سے زیادہ واضح ہو جائے گا۔ ہر فوٹو گراف پہلے نیگیٹو ہوتا ہے اور پھر اس کیفیت میں سے تبدیل ہو کر پوزیٹو بنتا ہے اب یہ لازمی نہیں ہے کہ نیگیٹو ضرور ہی پوزیٹو بن جائے اسی طرح یہ بھی لازمی نہیں کہ ہر لاشعوری سلسلہ اپنے آپ کو شعوری حالت میں تبدیل کر پائے۔ راہ میں رکاوٹیں ہوتی ہیں۔ یہ رکاوٹیں انسان کا تہذیب و تمدن، اخلاق و مذہب ہے جو احتساب کا کام سرانجام دیتے ہیں۔ یوں بہت سے خیالات جذبات اور خواہشات لاشعور میں ابھرنے ہی نہیں دیے جاتے انہیں وہاں ہی دبائے رکھا جاتا ہے۔

دباؤ کے اس سلسلہ کو اور بھی وضاحت سے سمجھنے کے لیے ہم ایک اور مثال کی مدد لیتے ہیں۔ ذہن کے لاشعوری حصے کو ایک کمرہ تصور کر لیجیے۔ جو کافی وسیع ہے اس میں

بہت سی خواہشات ابھرتی ہیں۔ اس کمرے کے ساتھ ہی ایک اور چھوٹا کمرہ ہے۔ اس میں ذہن کا شعوری حصہ موجود رہتا ہے لیکن ان دونوں کمروں کے درمیان دہلیز پر ایک چوکیدار کھڑا ہے۔ یہ ذہن کی متعدد خواہشوں کا معائنہ ان کی کانٹ چھانٹ کرتا ہے۔ بعض کو وہ پسند نہیں کرتا اور انہیں وہ بڑے کمرے میں داخل نہیں ہونے دیتا۔

اب یہ عین ممکن ہے کہ یہ محتسب کسی ایک خواہش کو دہلیز سے واپس بھیج دے۔ یا یوں بھی ہو سکتا ہے کہ خواہش ایک مرتبہ چھوٹے ملاقاتی کمرے میں داخل ہو جائے لیکن محتسب پھر اسے وہاں سے کھینچ کر واپس بڑے کمرے میں دھکیل دے۔ شعور میں لاکر لاشعور میں دبا دے۔

ان دونوں صورتوں میں زیادہ فرق نہیں۔ چاہے وہ کیسا ہی طریقہ اختیار کرے۔ یہ تو فقط اس کی تاک اور ہوشیاری پر منحصر ہے۔ جس سے وہ ایک خواہش کی اصلی نوعیت کو پہچان لیتا ہے لیکن یہ بھی ممکن ہے کہ اگر لاشعور کی ایک خواہش نہایت شدید ہو تو وہ کوئی ایسا حربہ استعمال کرے کہ محتسب کو معلوم نہ ہو اور وہ اپنا مقصد پا لے۔ خوابوں، عام بھول چوک اور مرض کی علامتیں درحقیقت شدید لاشعوری خواہشات ہوتی ہیں جو تسکین حاصل کیے بغیر نہیں رہ سکتیں۔ لیکن محتسب کی وجہ سے بھیس بدل کر تسکین اور آسودگی حاصل کرتی ہیں۔

تعصب

ہر نیا سال اپنے پہلو میں کچھ نئی آرزوئیں، امنگیں اور خواہشیں لے کر آتا ہے اور یوں ہی گزر جاتا ہے۔ بہت ساری آرزوئیں ناتمام رہ جاتی ہیں اور بہت سے خواب شرمندۂ تعبیر نہیں ہو پاتے اور بہت سے کام ادھورے رہ جاتے ہیں۔ یہاں تک کہ سال کا آخری سورج بھی سمندروں کے پیچھے دھیرے دھیرے بیٹھ جاتا ہے اور پھر ہم اس دسمبر کے سورج کو ڈوبتے ہوئے دیکھتے اور خدا کا شکر بجالاتے ہیں کہ صرف سال گزرا ہے ہم نہیں گزرے۔ اور پھر نئے سرے سے کچھ

اور کبھی نہ پورے ہونے والے خواب کبھی نہ پایۂ تکمیل کو پہنچنے والی خواہشات کے ساتھ نئے سال کے پہلے سورج کے انتظار میں لگ جاتے ہیں جہاں انسان زندگی میں خوشیوں کے حصول کے لیے سرگرداں پھرتا رہتا ہے وہیں اپنی خواہشات کی تکمیل کے دوران ہزاروں مشکلات کا سامنا بھی کرتا ہے اور ظاہر ہے خوشیاں جو ہماری زندگی کی خوشگوار علامات ہوئیں ہیں ان کو حاصل کرنے میں اگر کوئی رکاوٹ آ جائے تو انسان ذہنی طور پر مفلوج ہو جاتا ہے۔ معاشرتی زندگی میں ہزاروں مشکلات ہوتی ہیں۔ کبھی انسان کی اپنی پیدا کردہ کبھی معاشرہ کی پیدا کردہ اور کبھی ایسی مشکلات کہ جن کو اگر نہ محسوس کیا جائے تو ان کے ہونے کا احساس بھی نہیں ہوتا لیکن جب محسوس کیا جائے تو انسان سوچنے پر مجبور ہو جائے کہ ان مشکلات پر قابو کیسے پایا جائے۔

دورِ جدید کا انسان جہاں لاتعداد مسائل سے دوچار ہے اور ان مشکلات پر قابو پانے کے لیے سینہ سپر ہے وہیں کہیں اپنے پیدا کردہ مسائل کا شکار بھی نظر آتا ہے جن میں ایک اہم مسئلہ تعصب بھی ہے۔ تعصب کی بہت سی صورتیں اور قسمیں ہیں لیکن اس سے قبل تعصب کو سمجھنا ضروری ہے۔

تعصب

تعصب معاشرتی کشمکش کی ایک صورت ہے یہ مختلف گروہوں، طبقوں، فرقوں اور قوموں میں موجود ہوتا ہے۔ جب ایک گروہ کے مفادات دوسرے گروہ کی وجہ سے مجروح ہوتے ہیں یا ان میں رکاوٹ پیدا ہوتی ہے تو نزاعی کیفیت پیدا ہوتی ہے جو کہ مقابلہ، لڑائی جھگڑے اور جنگ و جدل کا باعث بنتی ہے۔ ہر گروہ ایسے مواقع کی کھوج میں رہتا ہے جس سے دوسرے گروہ کو نقصان پہنچا سکے اپنے اور غیروں کا فرق ملکی اور غیر ملکی کی تفریق مختلف فرقوں کا دوسروں سے بالکل الگ رہنا بھی تعصب کی صورتیں ہیں۔ یہ سمجھا جاتا ہے کہ اگر ایسے لوگوں کو مناسب تعلیم دی جائے اور ان سے کہا جائے کہ وہ دوسرے لوگوں سے تعاون کریں اسی میں ان کی بقا

ہے تو ممکن ہے تعصب کم ہو جائے لیکن اگر حالات پر نگاہ ڈالی جائے تو یہ بات نظر آئے گی کہ آج کی دنیا میں تعصب نئے انداز اختیار کرتا ہے اور اس کے لیے نئی تاویلیں کی جاتی ہیں اور اس کا اظہار اس طرح کیا جاتا ہے کہ اس کا پتہ چل سکے۔ زندگی کے تمام شعبوں میں اس کی مثالیں ملتی ہیں۔ مثلاً ایک علاقہ کا افسر اپنے یہاں سے لوگوں کو دوسروں پر ترجیح دیتا ہے۔ ایک صنعت کار یہ کوشش کرتا ہے کہ اہم جگہوں پر اس کے اپنے خاندان کے لوگ ہوں تا کہ تمام معاملات میں اس کو اختیار ہو۔ ہمارے یہاں اقرباء پروری یا کنبہ پروری کی جو مثالیں ملتی ہیں وہ بھی تعصب کی صورتیں ہیں۔

تعصب کی ماہیئت

تعصب ہماری پسند و ناپسند میں ظاہر ہوتا ہے۔ بعض اوقات ہم یہ بتانے سے قاصر ہوتے ہیں کہ ہم کس چیز کو کیوں پسند کرتے ہیں۔ جب ہم سے وجہ ناپسندیدگی پوچھا جائے تو ہم کوئی جواب نہیں دے سکتے یا تاویل سے کام لیتے ہیں۔ یہ تعصب کی ایک سادہ صورت ہے۔

تعصب کے معنی ہیں کسی کے لیے پہلے سے کوئی رائے قائم کر لینا۔ جو کہ اکثر خلاف ہوتی ہے۔ تعصب کی ایک بنیادی وجہ یہ ہے کہ ہر شخص کا ماحول مختلف ہوتا ہے اس کی ضرورت خواہشات اور تمنائیں دوسروں سے مختلف ہوتی ہیں۔ اس کا دوسروں کے متعلق رائے قائم کر لینا بھی فطری امر ہے۔ ہمارے افعال اور عادات اچھے یا برے ہوتے ہیں۔ بری عادات کو ہم بدلنا چاہتے ہیں اور اچھی عادات پیدا کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ اس طرح آپس کی کشمکش کو کسی طرح کم کر سکتے ہیں۔

تعصب کی ابتدا

تعصب کی کوئی جبلی بنیاد نہیں بلکہ یہ ایک معاشرتی عمل ہے جس کے اسباب بھی معاشرے میں ملتے ہیں۔ مثلاً بچوں میں نسلی تعصب کا وجود نہیں پایا جاتا وہ آپس میں خوب مل جل کر کھیلتے ہیں۔ لیکن جوں جوں وہ بڑے ہوتے ہیں ان کو بتایا جاتا ہے کہ دوسرے گروہ سے الگ رہیں تب

ان میں تعصب پیدا ہوتا ہے۔

اسی طرح گروہ میں جو فرق نظر آتا ہے وہ تعصب کا سبب نہیں بلکہ نتیجہ ہے۔ ممکن ہے کچھ گروہ کچھ عرصہ تک ساتھ رہیں اور ان میں فرق نہ معلوم ہو۔ لیکن جب ایک گروہ یہ خیال کرے کہ اس کی انفرادیت ختم ہو رہی ہے تو وہ اپنے طریقوں سے خود کو الگ ظاہر کرنے کی کوشش کرتا ہے۔ اقلیتی گروہ یا فرقے کے لوگ اپنے اسکول، عبادت گاہ اور اپنی بستیاں الگ بناتے ہیں تاکہ وہ اپنی ثقافت کو برقرار رکھ سکیں۔ لباس، زبان اور لب و لہجہ اور رہن سہن سے ہم گروہوں میں تفریق کر سکتے ہیں۔ گورے کالے بھی ایک دوسرے کے ساتھ اطمینان سے کھیلتے کودتے ہیں جب تک انہیں اپنے رنگ کا احساس نہ دلایا جائے۔

جو ہم میں سے نہ ہو اس سے نفرت کا خیال غلط ہے کیونکہ ہم اجنبی و غیر لوگوں کو بعض اوقات خوش آمدید کہتے ہیں۔ یہ درست ہے کہ ان کی آمد اس وقت تک اچھی لگتی ہے جب تک کہ وہ ٹھیک طرح رہیں جہاں انہوں نے ہمیں کسی قسم کا نقصان پہنچایا یا چالاکی یا عیاری سے کام لیا تو ہم ان سے نفرت کرنے لگیں گے مثلاً جیسے انگریز ہمارے یہاں تاجر بن کر آئے تو ہم نے ان کو خوش آمدید کہا لیکن آہستہ آہستہ پر نکالنے شروع کر دیئے اور ہم سے ہمارا ملک چھین لیا اس لیے انگریزوں سے ہماری نفرت حق بجانب ہے۔ تعصب پیدا کرنے میں تجربے کے بجائے رویے کا زیادہ اثر ہوتا ہے۔ ہندو، یہودی، امریکی یا انگریز سے ہماری نفرت اسی کا نتیجہ ہے۔ یہ ضروری نہیں کہ جب تک ان سے کوئی تلخ تجربہ نہ ہو اس وقت تک ان سے نفرت نہ کی جائے۔ ثقافتی اثرات اس سلسلہ میں اہم کردار ادا کرتے ہیں جیسے قرب کے لحاظ سے ہم مسلمانوں کو اول درجہ دیتے ہیں چاہے وہ کسی بھی ملک کے رہنے والے ہوں۔

تعصب میں انفرادی اختلافات

لوگ تعصب برتنے میں اختلاف رکھتے ہیں۔بعض کٹر متعصب ہوتے ہیں بعض اعتدال پسند اور صلح جو اعتدال پسندی اور برداشت کرنے کی قوت مختلف وجوہات کے تحت ہوتی ہے۔

جو لوگ محرومی اور ناکامی سے دوچار ہوتے ہیں وہ اپنی شکست کا سبب دوسروں کو بتاتے ہیں اس لیے وہ ایسے آدمیوں سے انتقام لیتے ہیں جو کمزور ہوں اور جن پر وہ قابو پا سکیں اس کے لیے وہ لوٹ مار غارت گری اور قتل تک کر دیتے ہیں۔

بعض اوقات اگر افراد پر ظلم کرنے کا موقع نہ ملے تو اس کو کسی اور طریقے سے ظاہر کیا جاتا ہے۔ان کے متعلق بری افواہیں پھیلائی جاتی ہیں۔ان سے بدزبانی کی جاتی ہے۔ان کو بے عزت کرنے کی کوشش کی جاتی ہے۔

بعض اوقات اقلیتی گروہ کو تمام مصیبتوں اور مشکلات کا ذمہ دار قرار دیا جاتا ہے۔ یہ کہنا کہ دوسرے لوگوں کے آنے کی وجہ سے ہم پر مشکلات آن پڑی ہیں ان پر غلط الزام ہے۔مثال کے طور پر تجارت میں ہر کس و ناکس کے داخل ہو جانے سے اس پر اثر پڑتا ہے اس لیے پرانے تاجر نئے آنے والوں کے داخلے پر ناک بھوں چڑھاتے ہیں مرد میں جیسے جیسے پختگی آتی جاتی ہے وہ معاشرے کی بھلائی کو سمجھنے لگتا ہے اس سے اس میں تعصب کم ہونے لگتا ہے لیکن یہ لازمی نہیں ہے کہ تمام لوگوں میں ایسا ہو بعض اچھے پڑھے لکھے لوگ اور بزرگ حضرات اظہار کرتے نظر آتے ہیں۔

یعنی ہر مرد تعصب کا اظہار مختلف صورتوں میں کرتا ہے۔اپنی اپنی صلاحیت اور برداشت کے مطابق اور نقصان بھی اٹھاتا ہے۔اس لیے کوشش کرنی چاہیے کہ تعصب سے چھٹکارا پایا جائے اور تعاون سے کام لیا جائے۔

تعصب کا خاتمہ

جو لوگ تعصب کا اظہار کرتے ہیں ذہنی طور پر بالغ نہیں ہوتے کیونکہ ذہنی پختگی اور ہیجانی پختگی جب تک نہ ہو ہم تعصب پر قابو نہیں پا سکتے۔ خود پر تنقید کر کے اور اپنی غلطیوں کو جان کر اور دوسروں کو بہتر طور پر سمجھ کر ہی ہم تعصب کو ختم کر سکتے ہیں اس لیے بہت سی باتیں درگذر کرنی پڑتی ہیں۔

تعصب کے خاتمہ کے لیے قومی اور بین الاقوامی سطح پر مختلف انجمنوں کی ضرورت ہے جو ایسے پروگرام بنائیں جن سے خیر سگالی کا جذبہ پیدا ہو۔ بنیادی چیز یہ ہے کہ لوگوں کی ضروریات آسانی سے پوری ہوں۔ امیر اور غریب کے فرق کو ختم کیا جائے۔ سب کے لیے بہتر مواقع ہوں۔ اچھی تعلیم، بہتر پیشہ، مناسب گھر، سماجی عزت جب تک سب کو میسر نہ آئے تعصب کا خاتمہ مشکل ہے۔ معاشرتی اور معاشی فاصلے کو کم کرنا اہم کام ہے کیونکہ جتنی محرومی کم ہو گی اور لوگوں کی خواہشوں کو پورا کرنے کے جتنے زیادہ مواقع ملیں گے اتنی ہی آپس میں کشمکش ہو گی۔

یہ سمجھنا کہ کوئی ایسا وقت آئے گا کہ جب تعصب کا وجود نہ ہو گا ایک خوش فہمی ہے کیونکہ اس کی ہزار ہا صورتیں ہیں جو کسی نہ کسی شکل میں باقی رہے گی۔ ہم یہ کر سکتے ہیں کہ تعصب کی اس بنیادی صورت کو جس سے امیر و غریب کی تفریق قائم ہے رنگ و نسل کا فرق موجود ہے اکثریتی اور اقلیتی گروہ میں نزاع ہے۔ قتل و غارت، لوٹ مار اور فسادات ہوتے ہیں اور بعض دفعہ جنگیں ہوتی ہیں ختم کرنے کی کوشش کریں۔ اگر کبھی ایسا ممکن ہوا تو تعصب کی کم مضر صورتیں برداشت کی جا سکتی ہیں۔ اقوام متحدہ میں بڑی اقوام جو کھیل کھیل رہی ہیں اس سے تو اندازہ ہوتا ہے کہ یہ خواب کبھی شرمندہ تعبیر نہ ہو گا بہرحال کوشش ہمارا فرض ہے۔

خود کو مشورہ دینا سیکھئے

مشہور عالم بنجمن ڈسرائیلی کا کہنا ہے ''اپنے ذہن میں بلند خیالات کی پرورش کریں۔''

اگر آپ بلند خیالات میں یقین رکھتے ہیں تو یقین کیجیے آپ ناممکن کو ممکن بنا سکتے ہیں۔ ہم اپنی ترقی و کامرانی کے لیے یا تو اپنا سہارا خود بن سکتے ہیں یا اپنے راستے میں آپ رکاوٹ پیدا کر سکتے ہیں۔ کوئی بھی اس وقت تک اپنی مدد آپ نہیں کر سکا ہے جب تک وہ اپنے آپ میں یقین نہیں رکھتا، اپنے آپ پر اعتماد نہیں کرتا۔ ہم زندگی میں کچھ زیادہ حاصل نہیں کر سکتے اگر ہم میں خود اعتمادی کا فقدان ہے۔

اپنے ذہن، اپنی سوچ کی درست تربیت کرنا یا خود کو مناسب مشورہ دینا درحقیقت ہمارے اندازوں سے کہیں زیادہ ہماری ذات میں اعتماد کا عنصر پیدا کرتا ہے۔

مثال کے طور پر ہمیں نوجوانوں کے مسائل پر تقریر کرنی چاہیے۔ ہمیں اپنے موضوع اور مضمون پر پوری گرفت بھی حاصل ہے۔ اور ہم اچھی طرح لکھ بھی چکے ہیں۔ لیکن خود اعتمادی کا فقدان ہمیں نوجوانوں کے مجمع کا سامنا کرنے سے روک دیتا ہے۔ اس گھبراہٹ کا مقابلہ ہم خود کو قائل کر کے کر سکتے ہیں۔ ''مجھے اپنی ذات پر پورا اعتماد ہے میں تقریر کے لیے ذہنی طور پر تیار ہوں۔ میں بہت بہتر تقریر کر سکتا ہوں۔ مجھے تقریر کے فن سے محبت ہے۔'' یہ بہت آسان کام ہے۔ بار بار اپنے آپ سے یہ کہنا ہمارا ڈر اور خوف ختم کر دے گا اور ہم خود کو تقریر کے دن نوجوانوں کے سامنے مسکراتے ہوئے کھڑا پائیں گے۔ ''میں کامیاب ہو جاؤں گا'' یہ کیفیت اپنی سوچ میں طاری کر کے ہم کبھی ناکام نہیں ہو سکتے۔

ڈاکٹر سموئیل کا کہنا ہے۔ ''تخیل عمل کو جنم دیتا ہے۔ درحقیقت کسی بھی بات کو بار بار دہرانے کا مقصد ہی یہی ہوتا ہے کہ وہ ذہن میں پرورش پانے والے خیال کو پروان چڑھائے، اس کو مضبوط و توانا بنائے۔ اسے نئی شکل دے تاکہ نتیجے میں حسب خواہش احساسات و خواہشات اور رویہ حاصل کیا جا سکے۔ اپنی مختلف شکلوں میں مشورہ اس اصول کو اجاگر کرتا ہے کہ ہر ذہنی رویہ اپنے اظہار کے لیے اور ہر ذہنی تصویر حقیقت کا

جامہ پہننے کے لیے سرگرداں رہتی ہے۔"

اپنے ذہن میں ہمیشہ تعمیری سوچوں کو جگہ دیں۔ ہمیشہ اپنے بارے میں خود کو یقین دلاتے رہیں کہ آپ پُر اعتماد ہیں، آپ اہل باصلاحیت ہیں، آپ خوش اسلوبی سے اپنے معاملات سے نپٹنا جانتے ہیں۔ از خود آپ کی شخصیت ایک دن اسی رنگ میں ڈھلی نظر آئے گی۔ اپنے آپ کو کبھی بھی کمتر نہ سمجھیں۔ اپنے آپ کو ہمیشہ پُر وقار، بردبار اور پُر کشش محسوس کریں۔ اپنے ذہن میں اپنی شخصیت کی وہ تصویر رکھیں جو آپ بنانا چاہتے ہیں۔ اپنے ذہن میں مستقل اپنی یہ تصویر رکھ کر اور خود کو درست مشوروں سے نواز کر آپ یقیناً کامیاب ہوں گے۔

لوگوں کو اس بات کا ادراک نہیں ہے کہ وہ خود کو صحیح مشورے دینے سے کتنے گہرے اور دیرپا فوائد حاصل کر سکتے ہیں۔ یقین کیجیے کہ ہر کوئی خود کو مشورہ دینے کے فن میں یقین رکھ کر اپنے تمام تر خوف سے چھٹکارا پا سکتا ہے اور اپنی ذات میں اعتماد پیدا کر کے اپنی شخصیت کو نکھار سکتا ہے۔ یقین کیجیے آپ کا یہ عمل رائیگاں نہیں جائے گا۔

ہم سب پُر امید رہ سکتے ہیں۔ امید تعمیری سوچ ہے۔ یہ ایک جرأت مندانہ اور پُر اعتماد رویہ ہے۔ زندگی کے روشن پہلو پر یقین رکھنے والا شخص اپنے اندر یقین اور اعتماد کی وہ طاقت محسوس کرتا ہے کہ جس کی مدد سے وہ اپنے راستے کی ہر رکاوٹ دور کر سکتا ہے۔ دنیا کی کوئی طاقت ایسے شخص کو شکست نہیں دے سکتی۔ وہ اپنی دنیا آپ پیدا کرتا ہے۔ ذہن کا جسم پر طاقتور اثر ہوتا ہے۔ خوشگوار خیالات تمام اعضاء کے کھنچاؤ کو دور کر کے آرام دہ بنا دیتے ہیں اس طرح پژمردہ اور مایوس سوچ بھی پورے بدن پر اثر انداز ہوتی ہے۔ اپنے آپ کو دیا گیا درست مشورہ کچھ جسمانی تھکن اور بہت سی ذہنی الجھنیں دور کر دیتا ہے۔ تعمیری مشورہ جسمانی بیماری کے کئی اثرات کو مندمل کر دیتا ہے۔ تعمیری مشورہ بلاشبہ ایک طاقتور دوا ہے۔ اس کے بغیر ہم بہت کم ترقی کر سکتے ہیں۔

''یقین'' میں کتنی طاقت کتنا جادو پوشیدہ ہے، اس کا اندازہ لگانا آسان نہیں۔ سگمنڈ فرائڈ اپنی کامیابی کا سہرا اپنی ماں کے بار بار دہرائے جانے والی رائے کے سر باندھتا ہے۔ ''ایک دن آئے گا جب تم عظیم ہو گے۔ میں تم میں یقین رکھتی ہوں۔''

فرائڈ نے اپنی والدہ کا کہا اپنی ذات میں پیوست کرلیا اور خود مشاورتی عمل کے بار بار دہرانے سے اپنی شخصیت کو عظیم بنالیا۔ کیا یہ مثال تمام والدین کے لیے مشعل راہ کی حیثیت نہیں رکھتی ہے؟ کہ ان کی کہی ہوئی باتیں کس طرح بچوں کے لاشعور میں نقش ہو جاتی ہیں اور پھر مستقبل میں ان کے رویے سے ظاہر ہوتی ہیں۔ والدین اگر محض اس بات کا بہ غور مطالعہ کرلیں کہ مثبت اور منفی دونوں طرح کی آراء ان کے بچوں کے مستقبل پر اثر انداز ہونے کی صلاحیت رکھتی ہیں۔ تو آنے والے کل میں ہمارا معاشرہ عظیم لوگوں سے خالی نہ ہو سکے گا۔

یہ منفی مشورہ ہے جو ایک بیمار آدمی کی طبیعت اور زیادہ خراب کردے گا کہ ''ہوسکتا ہے میری طبیعت رات میں اور زیادہ خراب ہو جائے، مجھے ڈاکٹر کو بلانا پڑے گا اور وہ نہ آسکے تو کیا ہوگا۔ یہ بھی ہوسکتا ہے کہ دواؤں کی دکان ہی بند ہو۔''

جب کہ ایک مثبت سوچ اسی شخص کو پر سکون نیند سے ہم کنار کرے گی۔ ''میں بہت سکون سے سو جاؤں گا۔ مجھے کسی دوا کی ضرورت نہیں پڑے گی۔ میں بالکل ٹھیک اور آرام محسوس کر رہا ہوں۔''

منفی سوچ آپ کی تمام چھٹیاں غارت کردے گی اگر آپ یہ سوچنے بیٹھ گئے ''اس سال بھی چھٹیاں برباد ہو جائیں گی۔ پچھلے سال کی طرح اس سال بھی مجھے کوئی حادثہ پیش آجائے گا۔ اس کے بجائے یہ مثبت سوچ کہ واہ! مزہ آگیا اس بار تو چھٹیاں بڑی خوشگوار گزریں گی میں نئی جگہوں پر جانا اور نئے لوگوں سے ملنا پسند کروں گا۔ مجھے امید ہے اس بار میں کئی اور نئے دوست بنالوں گا۔'' آپ کی چھٹیوں کا لطف دوبالا کردے گی۔

یہ منفی سوچ ہے جو آپ کے غصے کو اور لوگوں کے لیے ناقابل برداشت بناتی ہے۔ ''میں اپنے غصے پر قابو ہی نہیں پا سکتا مجھے لگتا ہے میرے ساتھ کوئی بنیادی مسئلہ ہے۔ دوسری طرف یہ مثبت سوچ ہے جو آپ کی شخصیت کو خوشگوار تاثر دے گی۔ میں اپنے غصے پر قابو پا سکتا ہوں میں اپنے جذبات کو دبا سکتا ہوں۔ میں بہت پرسکون اور مطمئن ہوں۔'' ہم غصے کو اپنے اوپر قابو پانے سے اس طرح روک سکتے ہیں اگر ہم اپنے آپ کو یہ سمجھالیں کہ ہم کبھی بھی پریشان نہیں ہوں گے اگر چیزیں ہماری خواہش کے مطابق نہ ہوں تو بھی ہم مثبت اور تعمیری سوچ پیدا کرنے کے لیے اپنی تربیت آپ کر سکتے ہیں۔ ہم اپنی تربیت کر سکتے ہیں اپنے آپ کو اس طرح ڈھال سکتے ہیں کہ ہم صرف صحیح قسم کے جذبات و احساسات کو اپنے اندر جگہ دیں۔ اگر ہم اپنے آپ کو اداسی سے بچانا چاہتے ہیں تو ہمیں صحیح خطوط پر سوچنے کی عادت ڈالنی چاہیے۔ ایک شخص اسی وقت مجروح ہوگا جب وہ اپنے آپ کو مجروح محسوس کرے گا۔ ہمیں کبھی بھی خود رحمی یا خود ترسی کے جذبے میں گرفتار نہیں ہونا چاہیے اس لیے کہ خود رحمی کا عنصر ہمیں کہیں کا نہ چھوڑے گا۔ ہم کبھی بھی اپنے آپ کو مجبور نہیں کر سکتے کہ ہم پریشان ہونا چھوڑ دیں نہ ہی ہم بے چینی اور کھنچاؤ سے بیٹھے بیٹھے چھٹکارا پا سکتے ہیں۔ ہم صرف مایوسانہ خیالات کو بلند خیالات سے ناامیدی کو امید سے بدل سکتے ہیں۔ اگر کوئی ناخوشگوار یا پریشان کن خیال ہمارے ذہن پر حملہ آور ہوتا ہے تو ہم اسے مثبت خیال سے تبدیل کر سکتے ہیں۔ میں اپنے مسائل کا بخوبی مقابلہ کر سکتا ہوں۔ مجھے اپنی ذات اور اپنی صلاحیت پر پورا یقین ہے۔ میں اپنے آپ کو بالکل ٹھیک محسوس کر رہا ہوں۔ میں خوش ہوں۔

اگر ہم اپنے ذہن تک رسائی اور اپنی سوچ کی آگہی رکھتے ہیں تو ہم اپنے اندر جنم لینے والے تمام تر تفکرات، پریشانیوں، الجھنوں اور کھنچاؤ سے بخوبی واقف ہو سکتے ہیں۔ ہم یہ جان سکتے ہیں کہ کس طرح کے تضادات ہمیں تنگ کر رہے ہیں۔ مثال

کے طور پر ہماری پریشانی اس لیے بڑھ جائے کہ ہم آنے والے دنوں میں کوئی بری خبر سننے والے ہوں، ہمارا کاروبار خسارے میں چل رہا ہو، اور ہمیں اگلے ہفتے اپنے بقایا جات ادا کرنے ہوں، ہم کسی عزیز شے سے محروم ہونے والے ہوں اور ہمیں احساس ہو کہ ہم اس محرومی یا پریشانی کا بوجھ نہیں اٹھا سکیں گے۔ محض یہ آگہی اپنے اندر پیدا کرنے سے ہم اپنے مسائل سے نبرد آزما ہو کر انہیں شکست سے دو چار کر سکتے ہیں۔ ہماری اختیار کردہ مثبت سوچ ہی ہمارے کام آئے گی۔

گھبراہٹ و بے چینی کا شکار ایک شخص اپنے آپ کو منفی دلائل دے گا۔ ہم نہیں کر سکتے، کے بجائے۔ ''ہم کر سکتے ہیں۔'' کی سوچ پیدا کرنی چاہیے۔ ''نہیں'' کا صیغہ منفی نتائج سے دو چار کرے گا جب کہ ہاں ہمیں مثبت نتیجہ دے گی۔ ہم نئے خیالات کی پرورش ایک ہی رات میں نہیں کر سکتے۔ نہ ہی مثبت سوچ ایک دن میں پیدا ہوگی۔ اس کے لیے مستقل کوشش اور جدوجہد کی ضرورت ہے۔ اس یقین کی ضرورت ہے کہ ہم اپنے سوچنے کا انداز بدل کر مسرت اور خوشی سے ہم کنار ہو سکتے ہیں۔

زندگی ہم میں سے کسی کے لیے بھی آسان نہیں ہے نہ ہی ہم زندگی کی سچی مسرت آسانی سے حاصل کر سکتے ہیں۔ یہ ہمارے اختیار میں نہیں کہ ہم اپنے لیے زندگی کی اچھائیاں چن کر برائیوں سے ازخود کنارہ کشی اختیار کر لیں۔ ہم میں زندگی کے تلخ حقائق کا سامنا کرنے کی جرأت اور ان کو خندہ پیشانی سے قبول کرنے کی ہمت ہونی چاہیے۔ زندگی سمجھوتے کا نام ہے۔ جب ہم سمجھوتہ کرتے ہیں تو ہم اپنے ماحول سے عہدہ برا ہونے کی سعی کر رہے ہوتے ہیں۔ اگر ہم پوری ڈبل روٹی حاصل نہیں کر سکتے تو ہمیں آدھی ڈبل روٹی پر قناعت کرنی پڑتی ہے۔ بلکہ کبھی کبھار ہمارے حصے میں ایک ہی توس آتا ہے۔ اگر ہم حسب خواہش کوئی شے حاصل نہیں کر سکتے تو ہمیں دوسری بہتر چیز پر گزارا کرنا اور اس پر قانع رہنا چاہیے۔ اگر ہم خوش رہنا چاہتے ہیں تو

ہمیں اپنے ماحول کے مطابق اپنی ضروریات و خواہشات ڈھالنی پڑیں گی۔ ایک متوازن شخصیت کا حامل شخص اپنے رویے میں لچک رکھے گا۔ وہ ضدی یا سخت رویہ نہیں رکھے گا۔ اگر وہ اپنے حالات نہیں بدل سکتا تو وہ انہیں بھول کر ان کے مطابق خود کو ڈھال لے گا۔ اس کا رویہ "یہ" یا "وہ" رہے گا۔ جب کہ ایک غیر متوازن شخص کے رویے میں لچک نہیں ہوگی۔ اگر اس کو حسب منشا کوئی شے نہیں مل سکے گی تو وہ سمجھوتہ نہیں کرے گا۔ وہ دوسری بہتر چیز پر گزارا نہیں کرے گا۔ اس کا رویہ "یہ یا کچھ نہیں" ہوگا وہ اپنے حوالے سے اپنے مسئلے پر مطابقت پیدا کرے گا۔ وہ سر درد اور تھکن کا شکار ہو جائے گا۔ اسی طرح کے دوسرے افراد نیند میں پناہ ڈھونڈیں گے۔ جب کہ کچھ اور لوگ جوئے، نشے، نفرت، فساد و کینہ میں مبتلا ہو جائیں گے۔ یہ سب لوگ محرومی کا سامنا نہیں کر سکتے اور مستقل محرومی میں مبتلا ہو جانے کے ڈر میں گرفتار رہتے ہیں ایسے لوگ جو ذرا سی پریشانی سے گھبرا کر کسی نشے کی طرف دوڑتے ہیں وہ کسی شدید مصیبت کو دعوت دے رہے ہوتے ہیں۔ اس نوعیت کا کوئی بھی سہارا ڈھونڈنے والا شخص دراصل اس بات کی تائید کر رہا ہوتا ہے کہ اس میں زندگی کا ڈٹ کر مقابلہ کرنے کی اہلیت نہیں ہے۔ جب ہم حقائق کا سامنا کرنے کے لیے اپنے آپ کو ڈھالتے ہیں، مختلف چیزوں کو اسی طرح دیکھتے ہیں جس طرح وہ دکھائی دیتی ہیں نہ کہ یہ کہ اس طرح جس طرح ہم ان کے لیے سوچتے ہیں یا چاہتے ہیں، کبھی ہم مختلف طرح کے حالات میں خود کو ڈھال سکتے ہیں۔

ہم میں صبر و استقامت کا مادہ ہونا چاہیے۔ بلکہ اس سے بھی بڑھ کر اپنے آپ میں یقین ہونا چاہیے۔ ہمیں زندگی کا براہ راست سامنا کرنا چاہیے اور یہ یقین رکھنا چاہیے کہ ہم اپنے آپ کو نفرت و حقارت، حسد، ڈر، خوف، بے چینی، تنہائی اور اداسی سے بلند تر لے جا سکتے ہیں۔ اس لیے کہ ایسا کرنے کی طاقت ہم سب میں موجود ہے۔ جب

ہم اپنے آپ کو پیچھے جانے سے روکتے ہیں، اسی وقت خود بخود ہمارا آگے کا سفر شروع ہو جاتا ہے۔ زندگی ایک زینے کی طرح ہے اس پر رکھا گیا ہر قدم یا تو ہمیں اوپر لے جائے گا یا نیچے۔ جب ہم مطالعے اور علم کے حصول کو چھوڑتے ہیں، اس سے کوئی غرض نہیں کہ ہماری عمر کتنی ہو چکی ہے، اسی لمحے ہم درحقیقت زندگی سے ناطہ توڑ ڈالتے ہیں۔ اس لیے کہ جب تک ہماری طبعی عمر ہے ہمیں طالب علم رہنا ہوگا اگر ہم آگے بڑھنا چاہتے ہیں؟ ڈاکٹر سموئیل اپنی مشہور کتاب ''اپنے ذہن پر حکومت کریں'' میں لکھتے ہیں

''زندگی چاہے نصابی ہو یا مشینی، سماجی ہو یا سیاسی، کاروباری ہو یا تہذیبی، مسائل سے بھری ہوئی ہے۔ اس بات کا علم کہ علم کیسے حاصل کیا جائے وہ ہتھیار ہے جو آپ کو زندگی کے مسائل حل کرنے میں مدد دیتا ہے۔ وہی طریقے جو علم کے حصول کے لیے ضروری ہیں وہی مسائل کو سلجھاتے ہیں۔

جب ہم زندگی کا جواب اثبات میں دیتے ہیں تو ہم نت نئے خیالات کے حصول میں دلچسپی ظاہر کرتے ہیں۔ نئے خیالات کے ساتھ ساتھ یہ جذبہ ہمیں دوسروں کی مدد پر بھی اکساتا ہے۔ آج تک دنیا میں ایسا کوئی آدمی نہیں گزرا ہے جس نے کسی اور کی مدد کر کے درحقیقت خود اپنی مدد نہ کی ہو۔ دوسروں کی مدد کا جذبہ انسان کو سکون واطمینان کا عظیم احساس دلاتا ہے۔ اس لیے کہ دوسروں کے لیے کچھ کرنے کی خواہش دوسروں کی مدد کے طریقے جاننا اور پھر ان پر عمل کرنا انسان کی عظیم تر کامیابی ہے۔ جب ہم علم نفسیات اور مشاورت کا بغور مطالعہ کرتے ہیں تو ہم اپنی اور دیگر لوگوں کی مدد کا سامان پیدا کر رہے ہوتے ہیں۔ اس علم سے شناسائی ہمیں انسانوں کو سمجھنے اور ان کی زندگیوں کو بہتر اور بلند بنانے میں مدد دیتی ہے۔

جب کوئی پیارا بچھڑ جائے

زندگی محبت کا آغاز ہے لیکن موت اس کا انجام نہیں۔ ہم جنہیں پیار کرتے ہیں وہ مر کر

بھی ہماری یادوں میں ہمیشہ زندہ رہتے ہیں۔ کسی کی موت کا صدمہ ہم پر مختلف نفسیاتی اثرات مرتب کرتا ہے۔ کچھ لوگ آہستہ آہستہ اس زخم کو مندمل کر لیتے ہیں لیکن بعض ایسے بھی ہوتے ہیں جن کو یہ صدمہ نفسیاتی الجھنوں میں مبتلا کر دیتا ہے۔ اس کے لیے یہ مضمون رہنمائی کرے گا۔

غالب نے کہا تھا کہ قید حیات و بند غم اصل میں دونوں ایک ہیں اور آدمی کو موت سے پہلے غم سے نجات نہیں مل سکتی:

موت کو ہم برحق تصور کرتے ہیں، یہ عقیدہ رکھتے ہیں کہ حیات ابدی موت کے بعد شروع ہوتی ہے۔ یہ بھی جانتے ہیں کہ اس حیات فانی سے ایک دن کوچ کرنا ہے۔ خود ہمیں بھی موت کی آغوش میں جانا ہے۔ لیکن یہ زندگی اس کا حسن، اس کی راحتیں، اس کی محبتیں اور جنہیں ہم پیار کرتے ہیں ان کی قربتیں ہمیں پیاری ہوتی ہیں کہ یہ جانتے ہوئے بھی کہ موت برحق ہے ہم اپنے پیاروں کی جدائی برداشت نہیں کرتے ہم ان کی موت پر آنسو بہاتے ہیں، ان کی جدائی کے غم میں نڈھال رہتے ہیں، ان کی یاد ہمارے سینے میں درد و غم کی کسک پیدا کرتی ہے۔ یہ سب کچھ فطری ہے۔ جس سے ہر انسان گزرتا ہے لیکن وقت آہستہ آہستہ ہمارے زخم کو مندمل کر دیتا ہے۔ ہم اپنے پیاروں کو اور ان کی جدائی کو بھولتے تو نہیں ہیں لیکن ہمیں صبر ضرور آ جاتا ہے۔

لیکن کبھی کبھی ایسا بھی ہوتا ہے کہ یہ صدمہ ایک بیماری بن جاتا ہے۔ اپنے کسی عزیز، دوست اور رشتہ دار کی موت ہم کو زندگی سے بیزار کر دیتی ہے۔ ہم حقیقت کا سامنا کرنے کے بجائے اپنے غم کو ایک بیماری بنا لیتے ہیں۔ یہ ایک منفی رویہ ہے۔ جو نفسیاتی مسائل پیدا کرتا ہے۔ آیئے آج اس اہم مسئلہ پر گفتگو کریں جس سے ہر انسان دوچار ہوتا ہے۔

جب کوئی پیارا بچھڑ جائے

کسی پیارے کی موت کا صدمہ وہ تجربہ ہے جس سے ہر انسان دوچار ہوتا ہے۔ ہر زندگی

میں کبھی نہ کبھی ہم سب کو اس مرحلہ سے گزرنا پڑتا ہے خاص طور پر سن رسیدہ لوگوں کو۔ ہم میں بہت سے لوگ اپنے والدین کی موت کا صدمہ برداشت کر چکے ہوں گے، کتنے ایسے ہوں گے جو پیارے بھائی بہنوں کی جدائی کا غم برداشت کر چکے ہوں گے، ان گنت اپنے ننھے منے یا جواں سال بچوں کی موت پر غمزدہ ہوں گے اور اس طرح ہر انسان کسی نہ کسی پیارے کی جدائی کے صدمہ سے دوچار ہو چکا ہوگا۔

کسی ایسے فرد کی موت جس سے آپ بہت پیار کرتے ہیں اور جو آپ کی زندگی میں شریک ہو شدید صدمہ کا باعث ہوتی ہے اور اس سے شدید قسم کا دباؤ پیدا ہوتا ہے۔ عمر رسیدہ لوگ تو اس صدمہ کو مشکل سے ہی بھول سکتے ہیں۔ شوہر کے لیے بیوی یا بیوی کے لیے شوہر کی جدائی جو خلا پیدا کر دیتی ہے وہ کبھی پُر نہیں ہوتا۔ بڑھاپے میں اور خصوصاً ایسی حالت میں جب چلنا پھرنا دشوار ہو یہ سہارا باقی نہ رہے تو احساس جدائی اور بڑھ جاتا ہے۔ بے شک وقت کے ساتھ ساتھ موت کا صدمہ بھی مدھم پڑ جاتا ہے لیکن اس کے اثرات ذہن اور اعصاب پر باقی رہتے ہیں۔

ہم موت کو ناگزیر سمجھتے ہیں۔ یہ جانتے ہیں کہ اس صدمہ کو بہر حال برداشت کرنا ہے اور ہر ایک کو کرنا ہے کوئی انسان اس سے گریز نہیں کر سکتا۔ پھر بھی ہم موت کے تصور سے خوفزدہ رہتے ہیں۔ معاشرے میں موت کا ذکر بھی معیوب سمجھا جاتا ہے جیسے ذکر نہ کرنے سے موت ٹل جائے گی۔ ہم میں سے ہر شخص اپنے چہیتوں کی موت سے ڈرتا ہے، لیکن موت زندگی کی ایسی حقیقت ہے جس سے کسی کو بھی مفر نہیں۔ اس صدمہ کو برداشت کرنے کا حوصلہ ہمیں پیدا کرنا ہو گا۔ اس کی حقیقت کو مٹا نہیں سکتا اور فرار کی کوشش ہمیں ایک نئی الجھن میں مبتلا کر دے گی۔

ہم نے دیکھا بھی ہے اور سنا بھی کہ غم کا اظہار کر دینے سے اس کا بوجھ ہلکا ہو جاتا ہے۔ غالب نے کہا تھا کہ

رنج سے خوگر ہوا انسان تو مٹ جاتا ہے غم

غم میں آنسو بہا لینے سے دل کا غبار نکل جاتا ہے۔ اس لیے یہ ضروری ہے کہ ہم اپنے غم کو چھپا کر نہ رکھیں، اندر ہی اندر اس میں گھلتے نہ رہیں بلکہ اس کا اظہار خواہ آنسوؤں سے کریں یا زبان سے کریں ضرور۔ آپ نے دیکھا ہوگا کہ اگر کوئی اچانک صدمہ سے خاموش رہے تو اسے رلانے کی کوشش کی جاتی ہے۔

ہم مسلمان ہیں۔ قرآن کہتا ہے کہ "ہر شخص کو موت کا ذائقہ چکھنا ہے۔"

جب موت ہمارا عقیدہ ہے تو پھر یہ بھی عقیدہ ہے کہ اللہ صبر کرنے والوں کے ساتھ ہے۔

جب بھی کسی کی موت کے صدمہ سے دوچار ہونا پڑے ہمیں صبر کے لیے قرآن کا سہارا لینا چاہیے اور اپنے غم کو خدا کی مرضی سمجھ کر قبول کرنا چاہیے۔ بے شک جدائی کا صدمہ بڑا اذیت ناک ہوتا ہے۔ لیکن انسان اس سلسلے میں اپنے رب کی مرضی کا پابند ہے جو زندگی بھی دیتا ہے اور حیات بعد الموت بھی۔

عبادت اس غم کو برداشت کرنے کا بہترین سہارا ہے۔

صدمے کے مختلف مدارج۔

صدمہ اور عدم یقین۔ صدمہ کا اظہار۔ ڈپریشن اور بے حسی۔

ڈپریشن اور بے حسی

ہر انسان غم اور صدمہ کے ان مدارج سے گزرتا ہے۔ لیکن کسی منطقی طور سے نہیں۔ مختلف افراد پر ایسے صدمہ کا مختلف ردعمل ہوتا ہے جس میں جتنی قوت برداشت اور تحمل ہوتی ہے اسی مناسبت سے وہ اپنے غم واندوہ سے نمٹتا ہے۔ اس بات کا اظہار فرد کی اپنی شخصیت پر ہوتا ہے۔ کچھ شدت غم سے بے حال ہو جاتے ہیں۔ ڈپریشن کا شکار ہو جاتے ہیں، غم و غصے میں قسمت کو کوسنے لگتے ہیں اور کچھ ایسے بھی ہوتے ہیں جو صبر و استقامت کے ساتھ اس کو برداشت کر لیتے ہیں۔ لیکن قریبی رشتہ داروں اور دوستوں کا یہ فرض ہے کہ وہ متاثرہ شخص

کا خیال رکھیں اور اگر اس کو زیادہ بدحال دیکھیں تو اپنے ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

صدمہ کسی کی اچانک یا حادثاتی موت کا صدمہ اکثر سکتے کی کیفیت طاری کر دیتا ہے۔ یقین نہیں آتا کہ واقعی ایسا ہوگیا ہے۔ کبھی کبھی متاثرہ شخص یہ ماننے سے انکار کردیتا ہے کہ اتنی عزیز اور پیاری ہستی اس سے ہمیشہ کے لیے جدا ہوگئی ہے۔ یہ ایک فطری ردعمل ہوتا ہے جو بتدریج اس صدمہ کے احساس کو برداشت کرنے کے قابل بناتا ہے۔ اپنے احساس غم کو دبانے یا روکنے کی کوشش ہرگز نہ کریں کیوں کہ اس سے زخم مندمل ہونے میں تاخیر ہوتی ہے۔

صدمہ کا اظہار صدمہ یا غم کوئی مستقل ذہنی پریشانی نہیں ہے بلکہ مرنے والے کی جدائی کا شدید صدمہ یا غم تنہائی میں اس کی تصویر یا چیزیں دیکھ کر مزید تازہ ہوتا ہے۔ اچانک بیدار ہونے پر اس کی عدم موجودگی کھانے کے وقت اس نے کیا دیا مختلف مواقع پر جب وہ ساتھ ہوتا تھا اس کے نہ ہونے کا احساس اس کی موت کے غم کو تازہ کردیتا ہے۔

جدائی کے شدید احساس سے انسان تڑپ اٹھتا ہے اور یہ تڑپ اسے مضطرب اور بے چین رکھتی ہے اچانک جدائی کے بعد نظریں مسلسل اسے تلاش کرتی رہتی ہیں۔ ایسے محسوس ہوتا ہے جیسے وہ ابھی نظر آجائے گا۔ ہم یہ جانتے ہوئے بھی کہ یہ جدائی ابدی ہے اسے دیکھنے کی آرزو نہیں دبا پاتے ہم اسے اتنا پیار کرتے تھے کہ اس کی جدائی کا یقین نہیں آتا۔ لیکن یہ سارے مرحلے عارضی ہوتے ہیں۔ حقیقت آہستہ آہستہ ہمیں یقین کی منزل تک لے آتی ہے۔ غم و غصے کی شدت ماند پڑ جاتی ہے اور ہمیں آخرکار صبر آجاتا ہے۔

ایسی صورت حال میں تنہائی سے جہاں تک ممکن ہو گریز کرنا چاہیے۔ ایسی چیزوں کو جس سے مرنے والے کی یاد تازہ ہوتی ہے ہٹا دینا چاہیے۔

ڈپریشن اور بے حسی

شدید تشویش، غم اور غصے کی کیفیت وقت گزرنے کے ساتھ دور ہو جاتی ہے۔ ایسی حالت میں ڈپریشن عام طور پر جذبات کی شدت سے پیدا ہوتا ہے۔ محرومی اور بے بسی کا شدید احساس اور مرنے والے کی جدائی کا غم کبھی سکتے اور کبھی بے حسی کی کیفیت پیدا کر دیتا ہے۔ متاثرہ شخص اکثر عدم اعتماد کا شکار بھی ہو جاتا ہے۔

عام طور پر یہ ہوتا ہے کہ جب گھر کے کسی فرد کا انتقال ہو جاتا ہے تو پندرہ روز یا چند ہفتے تک رونے کا سلسلہ جاری رہتا ہے، نیند نہیں آتی ہے، کھانا نہیں کھایا جاتا، رنج و غم کے یہ تجربات اور مسلسل سردگی اور سوگ کی فضا، ڈپریشن پیدا کر دینے کا باعث بن جاتی ہے۔ بیشتر اوقات ان حالتوں میں کسی نفسیاتی علاج یا دوا کی ضرورت نہیں ہوتی لیکن اگر یہ حالت قدرتی طور پر ٹھیک نہیں ہوتی اور متاثرہ شخص کا ڈپریشن دور نہیں ہوتا تو ڈاکٹر سے رجوع کرنا چاہیے۔ ایسی حالتوں میں موثر دواؤں کا استعمال ضروری ہو جاتا ہے۔

کبھی کبھار ایسا بھی ہوتا ہے کہ غم واندوہ اور صدمہ سے ڈپریشن بہت شدید ہو جاتا ہے اور متاثرہ شخص میں خودکشی کا رجحان پیدا ہو جاتا ہے۔ ایسی صورت میں ماہر نفسیات سے بلا تاخیر مشورہ کرنا مناسب ہوتا ہے۔ لیکن جیسے ہی مریض کی طبیعت بحال ہونے لگے دواؤں کا استعمال بند کر دینا چاہیے۔

زندگی سے پیار کریں

قدرت نے آپ کو جتنی زندگی عطا کی ہے اسے خوش رہ کر اور حقیقت پسندی کے ساتھ بسر کرنا چاہیے۔

حقیقت یہ ہے کہ ہم میں سے ہر ایک کو موت کی آغوش میں جانا ہے۔ کسی کو پہلے اور کسی کو بعد میں بے شک اپنے پیاروں کی جدائی کا بہت غم ہوتا ہے۔ لیکن مرضی معبود کے آگے سر تسلیم خم رہنا چاہیے۔

جو زندگی اس نے ہمیں عطا کی ہے اس سے پیار کریں، اس کو علم کی روشنی سے

منور کریں، حسن اخلاق سے سنواریں۔ وقار، صبر و تحمل سے استقامت پیدا کریں، خوش رہیں تا کہ دوسروں کو خوش رکھ سکیں، آزمائشوں اور دشواریوں، رنج و غم اور ناکامیوں اور محرومیوں اور مایوسیوں کے تاریک لمحات میں بھی اللہ تعالیٰ سے مدد طلب کریں اور جواں مردی اور حوصلے کے ساتھ اس منزل کی طرف بڑھیں جس کے لیے یہ زندگی عطا ہوئی ہے، وہ منزل ہے خدمت کی، محبت کی، سلوک کی، ہمدردی کی اور ان اصولوں پر کاربند رہنے کی جس سے انسانیت کی عظمت برقرار رہتی ہے اور جس سے وہ زندگی بھی سنورتی ہے جسے ہم حیات بعد الموت کہتے ہیں۔

اذیت پسند افراد

احساس کمتری کے صحیح مفہوم اور نوعیت سے حقیقتاً آگاہ نہ ہوتے ہوئے بھی یہ اصلاح ہم اپنی عام گفتگو میں اکثر استعمال کرتے ہیں۔ ماہرین نفسیات کے مطابق یہ کسی بھی ممکنہ یا یقینی یا فروعی ناکامی کی طرف ہمارا ہیجانی ردعمل کے طور پر پیدا ہوتا ہے۔ لیکن یہی احساس انسانی شخصیت کی نشوونما کی اساس ہے۔

تاریخ ایسے شواہد سے بھری پڑی ہے کہ بعض بہترین صلاحیتوں کے مالک افراد اس احساس کا شکار تھے۔ اس سلسلے میں ارسطو، ڈاروِن، نپولین، مارٹن لوتھر اور لارڈ کرزن کا حوالہ دینا بے جا نہ ہوگا۔

کمتری کا احساس افراد میں مختلف درجے تک ہوتا ہے۔ عام طور سے کوئی بھی اس کی صحیح صورت سے شناسا نہیں ہوتا بلکہ وہ اپنے اندر ایک غیر واضح اور مبہم قسم کی کیفیت محسوس کرتا ہے اور اس کا تجزیہ آسانی سے نہیں کر پاتا۔ ہر فرد میں اس کی شدت بھی مختلف ہوتی ہے کچھ افراد زیادہ وقت اسی کے زیر اثر رہتے ہیں اور اپنے کردار کی مختلف جہتوں سے اسے ظاہر کرتے ہیں۔ جب کہ کچھ افراد اس سے متاثر ہوئے بغیر اپنی معمول کی زندگی گزار لیتے ہیں۔ اس احساس کے ردعمل میں بھی ہم ایک جیسا انداز

اختیار نہیں کر پاتے بلکہ جہاں کچھ لوگ ایسی صورت میں جارحانہ رویہ اپناتے ہیں وہاں بعض افراد پژمردگی اور مایوسی کا شکار ہو جاتے ہیں اور پھر کچھ لوگ جلدی اس کے زیر اثر آ جاتے ہیں اور اپنی روزمرہ کی زندگی کو مفلوج کر لیتے ہیں۔ جب کہ دوسرے اس سے مثبت تحریک پکڑتے ہیں اور اپنے مقصد کی طرف سعی کرتے ہیں۔

احساس کمتری کے شکار لوگ اپنی ذات کے بارے میں متفکر رہتے ہیں۔ اپنے سے متعلق چیزوں کو بہت اہمیت دیتے ہیں۔ دوسروں کو مورد الزام ٹھہراتے ہیں۔ خوابوں کی دنیا میں رہتے ہیں۔ بہت زیادہ حساس ہوتے ہیں جہاں اپنی کامیابی جزوی خیال کرتے ہیں وہاں اپنی کامیابی کے بارے میں منفی رویہ نہیں رکھ سکتے۔ اپنی کامیابیوں سے مطمئن نہیں ہوتے اور امتحان میں پڑنے اور مقابلہ کرنے سے گھبراتے ہیں۔

احساس کمتری کے خلاف کوئی بھی فرد کئی طرح کے ردعمل ظاہر کر سکتا ہے۔ وہ عام طور پر بزدلانہ رویہ اختیار کر سکتا ہے۔ جس میں کہ اسے مسابقت اور مقابلے کا سامنا نہ کرنا پڑے کیونکہ وہ کام کو نہ کر سکنے کے خوف میں مبتلا ہوتا ہے۔ بعض افراد اس احساس کے زیر اثر خوابوں کی دنیا میں رہنے لگتے ہیں اور آپ اپنے آپ کو مستقبل میں ایک کامیاب فرد کے طور پر دیکھتے ہیں اور کامیاب افراد اپنے اندر ایک چڑچڑا پن اور بدمزاجی پیدا کر لیتے ہیں وہ دوسروں کی طرف تنقیدی رویہ رکھتے ہیں اور کامیاب افراد کا رویہ جارحیت پسند ہو جاتا ہے۔ سی ایم نوٹ کے مطابق ایسا فرد کسی جگہ اپنی موجودگی کے بارے میں خاصا متفکر اور پریشان رہتا ہے۔ دوسروں کی توجہ حاصل کرنے کے لیے غیر معمولی کردار ظاہر کرتا ہے اور عموماً ناپسندیدہ حد تک غلبہ پانے کی سعی کرتا ہے۔ بعض افراد اپنی زندگی میں بہت اونچے مقصد متعین کر لیتے ہیں جو کہ عام طور پر غیر منطقی ہوتے ہیں اور پھر ان کے لیے شب و روز محنت کرتے ہیں اور معمولی غلطی کا امکان بھی نہیں چھوڑتے تاکہ وہ یکتا و یگانہ ہو جائیں۔ ایسا نہ ہونے کی صورت میں بے اطمینانی

اور مایوسی کا ازالہ دوسرے افعال انجام دے کر کرتے ہیں تاکہ ان کی کامیابی ممکن ہو وہ بہت زیادہ محنتی ہو جاتے ہیں۔ مہربان اور بااخلاق بن جاتے ہیں یا پھر نئے رویے اور رجحان اپنا لیتے ہیں تاکہ وہ ممتاز اور منفرد ہو جائیں۔ اس سلسلے میں سب سے منفی ردعمل ان افراد کا ہوتا ہے جو اپنے احساس کو دبانے کے لیے معاشرتی قدروں کے خلاف کردار ظاہر کرتے ہیں۔

تحقیقات سے ثابت ہوا ہے کہ بچپن میں چوریوں کا رجحان اپنی برتری کو ظاہر کرنے کا ذریعہ ہے بچہ اس لیے پیسے چراتا ہے تاکہ وہ اپنے گروپ میں دوسرے بچوں کے ساتھ برابری کے تعلقات رکھ سکے یا دوسروں پر یہ کھل جائے کہ وہ غیر معمولی حرکات سرانجام دے سکتا ہے۔ بعض افراد اس صورت میں قانون شکنی کی پروا بھی نہیں کرتے۔ نافرمانی، تشدد پسندی، طنز، دروغ گوئی، ایذا رسانی، حسد اور اسی احساس کے ردعمل ہو سکتے ہیں۔ ایسے لوگ دوسروں کو اذیت میں مبتلا کر کے خوش ہوتے ہیں۔

یہ احساس کیوں کر پیدا ہوتا ہے اس کی کئی وجوہات ہیں عام طور پر دیکھا گیا ہے کہ معاشی یا سماجی درجہ بندی اس احساس کا باعث ہوتی ہے۔

مثلاً ایک فرد جو کہ ایک اقلیتی گروہ سے تعلق رکھتا ہے۔ وہ دوسروں کے ساتھ میل جول کے وقت اس احساس کے زیر اثر آ جاتا ہے۔

ایسی جسمانی خامیاں جو کہ فرد کو منفی انداز میں اس کے گروپ سے ممیز کرتی ہیں اس احساس کو پیدا کرتی ہیں یا پھر بچے کی تربیت کا انداز اس احساس کا شکار کر دیتا ہے۔ مثلاً بہت مہربان اور نرم دل والدین جہاں بچے کو ان تجربات سے محروم رکھتے ہیں۔ جن کی اسے ضرورت ہوتی ہے۔ وہاں زیادہ تشدد پسند اور تنقید پسند والدین اس کی شخصیت کو دبا دیتے ہیں اور یوں ہر دو صورتوں میں یہ احساس جنم لیتا ہے۔

احساس کمتری کی وجوہات کا تجزیہ کرتے ہوئے کسی بھی معاشرتی اور سماجی

حیثیت بہت زیادہ اہمیت کی حامل ہوتی ہے۔ یعنی اس کا معاشرتی مقام کیا ہے۔ والدین کا پیشہ اور سماجی درجہ اور فیملی میں انتشار خاندان میں دیگر افراد میں موجود کوئی معاشرتی خرابی اور دیگر لوگوں سے خاندان کا رابطہ۔ نوجوانی میں جب کہ فرد اپنے معاشرتی معیارات کے متعلق زیادہ متفکر ہوتا ہے اس کی شخصیت زیادہ متاثر ہوتی ہے۔

فریڈ میک کمپنی نے احساس کمتری کی مختلف وجوہات کو درج ذیل انداز میں پیش کیا ہے۔

۱۔ عام افراد سے متعلق جسمانی خامی یا نقص

۲۔ معاشی یا نسلی خامی

۳۔ کمتر معاشی مقام

۴۔ خاص تجربات جن سے مایوسی، شرمندگی یا تحقیر وابستہ ہو

۵۔ ذہانت اور شکل و شباہت اور معاشرتی پسندیدگی سے متعلق یا فردی خامیاں

۶۔ مذہب اور روایات کے مقامی انداز سے انحراف ماہرین نفسیات نے اس احساس میں تخفیف پیدا کرنے کے لیے بہت سے طریقہ ہائے کار کی وضاحت کی ہے۔ جب اپنے مسائل کو سمجھنے کا موقع ملتا ہے۔ اگر آپ کسی سے اپنے مسائل بیان کریں گے تو آپ کو یہ محسوس ہوگا کہ آپ کے مسائل دوسروں سے مختلف نہیں اور یوں یہ امر آپ کے لیے اطمینان کا باعث ہوگا اگر آپ ایسا نہیں کر سکتے تو آپ اپنے مختلف محسوسات اور رویوں کو تحریر کر لیں اور ان کا خود ہی تجزیہ کریں اس طرح آپ کو اپنی شخصیت میں کچھ مثبت اور منفی رجحانات نظر آئیں گے۔ آپ کو شاید یہ پتہ چلے کہ آپ کی زیادہ تر توجہ اپنی صحت اور شکل و شباہت کی طرف ہے۔ یا آپ کسی معاشرتی مسئلے سے دوچار ہیں یا پھر آپ اپنے خاندانی پس منظر اور مقام کے بارے میں متفکر ہیں۔ اب آپ ان منفی رجحانات میں سے کسی ایک کا تجزیہ کریں۔ آپ دیکھیں گے کہ آپ

محض منفی سوچ کا شکار ہیں۔ جب کہ آپ کے اردگرد اکثر افراد ایسی ہی کسی نہ کسی خامی کے ساتھ رہ رہے ہیں۔ مثال کے طور پر ضعیف بصارت میں مبتلا وہ افراد جو عینک پہنتے ہیں عام طور سے اس وتیرہ کی کا شکار رہتے ہیں کہ ان کے اردگرد لوگ انہیں ناپسندیدگی سے دیکھتے ہیں اور یوں وہ عینک پہننے سے کتراتے ہیں۔ حالانکہ یہ سب ان کی اپنی سوچ کا نتیجہ ہے۔ ایک تجربہ میں ان افراد کے متعلق جو عینک پہنتے ہیں۔ عام لوگوں نے اس کے برعکس رائے دی اور معلوم ہوا کہ جو لوگ عینک پہنتے ہیں وہ تصاویر میں زیادہ ذہین اور ایماندار نظر آتے ہیں۔

آپ جب ان عوامل کے بارے میں سوچیں گے تو یہ بات آپ پر کھل کر سامنے آئے گی کہ آپ کے یہ منفی رجحانات محض ان حالات کا نتیجہ ہیں جو بے اصل اور غیر حقیقی تھے۔ مثلاً آپ کا موازنہ غلط طور پر کسی اور کے ساتھ کیا گیا۔ آپ کی پرورش سخت گیر اور تنقید پسند والدین نے یا آپ نے غیر منطقی طور پر کسی ایسے میدان میں کامیابی حاصل کرنے کی کوشش کی۔ جس کی آپ میں اہلیت نہ تھی۔

اپنے آپ کو صحیح تناظر میں دیکھتے ہوئے یوں اپنا تجزیہ کرنے سے آپ اس احساس کے حقیقی محرکات تک پہنچ جائیں گے اور تب آپ کے ذہن میں مختلف سوال پیدا ہوں گے کہ اس احساس کی وجہ سے آپ کا ماحول سے کٹ جانا کیا آپ کے لیے ایک سزا تو نہیں کیا یہ احساس آپ کی ترقی کی راہ میں رکاوٹ تو نہیں بن رہا یا یہ ناپسندیدہ عمل آپ کو کسی زیادہ ناپسندیدہ عمل سے بچا رہا ہے۔ ان سوالات کا تجزیہ آپ کو صحیح صورتحال سے آگاہ کرے گا اور اس کا ازالہ کرنے کی کوشش کریں۔ عموماً ایسی خامیاں ناممکن ہوتی ہیں جن کا کہ ازالہ نہ کیا جا سکے۔ مثلاً جسمانی طور پر کمزور ہونے کی صورت میں آپ کھیل کود کی طرف توجہ دے سکتے ہیں۔ اگر آپ اپنی شکل و شباہت سے متعلق پریشان ہیں تو اس صورت میں آپ صاف ستھرا رہ کر اور بن سنور کر اس سے

چھٹکارا پا سکتے ہیں۔ اپنی ان خامیوں کا ازالہ کرتے ہوئے جن کی تلافی ممکن نہ ہو آپ کسی اور سمت اپنی صلاحیتیں استعمال کریں۔ لوگوں کی توجہ اس خامی سے ہٹ جائے۔ ایک بیس سالہ نوجوان جسے اس حلقے میں بزدل خیال کیا جاتا تھا نے اس کے ازالے کے لیے باڈی بلڈنگ شروع کر دی اور یوں اپنے متعلق رویے کو تبدیل کر لیا۔ اسی طرح ایک لڑکی کو اپنے اسکول میں احساس ہوا کہ وہ دوسری لڑکیوں کی طرح خوبصورت نہیں ہے۔ اس کی تلافی کے لیے اس نے اپنے انداز گفتگو کو خوبصورت بنایا۔ دوسروں کے ساتھ ہمدردی کا رویہ اپنایا اور نئے رجحانات اور فیشن اختیار کر لیے اور بالآخر وہ کالج میں سرکردہ افراد میں شامل ہو گئی۔ عام مشاہدے میں آتا ہے کہ کئی لوگ اپنی خامیوں کو بھلانے کی خاطر مختلف گروہوں میں شامل ہو جاتے ہیں۔ اور یوں اپنی ذات کے بجائے گروہی مفادات کی طرف متوجہ رہتے ہیں۔ اور پھر وہ گروہ کی طرف سے ان کے لیے قبولیت ان کے احساس میں تخفیف کا باعث بن جاتی ہے۔

یاد رکھیں ایسے لوگ دنیا میں نہیں ہوتے۔ جو ہر لحاظ سے برتر ہوں۔ ہر شخص میں کوئی نہ کوئی خامی ہوتی ہے اور مارٹن گروٹیک کے بقول "احساس کمتری ایک غیر عقلی رویہ ہے۔ دوسروں سے تعلق پیدا کریں معاشرتی روابط بڑھائیں کیونکہ ایسا نہ کر کے آپ دوسروں کو یہ موقع دے رہے ہیں کہ وہ آپ کو سماجی طور پر رد کر دیں۔

کامیابی آپ کی منتظر ہے

رابرٹ جی آلمن کی عمر ابھی چار برس کی تھی کہ ایک حادثے میں اس کی بینائی جاتی رہی۔ اس کا کہنا ہے۔ "اندھا ہونے کے بعد ابتدائی چند ماہ مجھ پر بڑے بھاری گزرے۔ لیکن اس مصیبت کا ایک فائدہ بھی ہوا اس نے مجھے اپنی ذات پر اعتماد کرنا سکھایا۔ اس اعتماد سے مراد وہ بھروسا نہیں ہے جس سے میں کسی انجانے مکان کی سیڑھیوں پر چڑھ سکتا ہوں، بلکہ وہ یقین ہے جس کی بدولت میں خامیوں کے باوجود

اپنے آپ کو ایک حقیقی جیتا جاگتا فرد سمجھنے لگا۔ میں نے محسوس کیا۔ ''دنیا میں میری بھی کچھ افادیت ہے معاشرے میں میری ضرورت ہے، میرا وجود بے مصرف نہیں۔'' اسی بے پناہ اعتماد کا نتیجہ تھا کہ آلمن زندگی بھر بے بصری کے خلاف نبرد آزما رہا۔ اس نے مشکلات کے سامنے ہتھیار نہیں ڈالے۔ آج اس کا شمار قانون، کھیل کود اور نشریات سے تعلق رکھنے والی چند اہم بین الاقوامی شخصیات میں ہوتا ہے۔

کامیابی اور شہرت کسی کی میراث نہیں ہے۔ رابرٹ جی آلمن بصارت سے محروم ہونے کے باوجود اگر ان کے حصول میں کامیاب ہو سکتا ہے تو وہ لوگ بھی یقیناً کامیابی سے ہمکنار ہو سکتے ہیں جن کی آنکھیں سلامت اور دست بازو موجود ہیں۔ قدرت نے ہر انسان کو لامحدود قوتیں ودیعت کی ہیں۔ اگر وہ ان کا ادراک کرے تو اس کے اندر اپنی ذات پر ایک ایسا اعتماد پیدا ہو جاتا ہے جسے دنیا کی کوئی مصیبت یا آفت متزلزل نہیں کر سکتی۔ وہ زندگی کے چاہے جس شعبے سے تعلق رکھتا ہو کامیابی اور کامرانی اس کے قدم چومے گی۔

ناکام اور روتی بسورتی زندگی بسر کرنے والوں کا سب سے بڑا المیہ یہ ہے کہ انہیں اپنی ذات پر اعتماد نہیں۔ ایسے لوگ زندگی کی جدوجہد میں کبھی کامیاب نہیں ہو سکتے۔ ان کی ساری عمر یقیناً پریشانیوں اور ناکامیوں میں بسر ہوگی۔ قدرت نے انہیں جو ان گنت صلاحیتیں ودیعت کر رکھی ہیں ان کے مقابلے میں انہوں نے اپنی ذات کی قیمت بہت کم لگائی ہے۔ لوگوں کو اپنے سے زیادہ کامیاب دیکھ کر کسی قسم کے احساس کمتری کا شکار ہونے کی ضرورت نہیں۔ ان لوگوں کی ساری کامیابیاں اور کامرانیاں اپنی ذات پر اعتماد اور بھروسے کی مرہون منت ہیں۔ آپ کے اندر بھی لامحدود قوتیں دفن ہیں۔ ان سے فائدہ اٹھانے کے لیے قدرت نے آپ کو دماغ ایسا انمول عطیہ دے رکھا ہے۔ اس سے کام لے کر اپنی ذات پر اعتماد بحال کرنے کی کوشش کریں۔

کامیابیاں اور کامرانیاں خود بخود آپ کے قدم چومنے لگیں گی۔ دوسرے سے حسد اور ان کے کارناموں پر جلنے سے ناکامی اور پریشانی کے سوا اور کچھ حاصل نہیں ہوتا۔

ڈورتھی کارنیگی نے اپنی ایک کتاب ''سدا جوان رہیے'' میں بڑے کام کی باتیں کہی ہیں۔ اس کا کہنا ہے دنیا کا ہر شخص اپنے خیالات، نظریات، ذہانت، قابلیت اور صلاحیتوں کے اعتبار سے دوسروں سے مختلف واقع ہوا ہے ان کے دل و دماغ جس انداز میں سوچتے اور عمل کرتے ہیں ان کی شخصیت اور کردار اسی روشنی میں پروان چڑھتا اور نشو و نما پاتا ہے۔ کردار کی صحیح تعمیر اور اپنی ذات پر اعتماد بحال رکھنے کے لیے دو تین باتیں نہایت ضروری ہیں:

اول۔ روزانہ تنہائی کے چند لمحات نکال کر اپنی صلاحیتوں اور کارکردگی کا بغور جائزہ لیں۔ دوم۔ بری عادتوں کے خلاف قوت ارادی کا مضبوط حصار قائم کریں اور ان کی سرکوبی کے لیے اپنی پوری قوت اور ذہنی وسائل بروئے کار لائیں۔ سوم۔ زندگی کی گہما گہمی اور کاروبار حیات میں پورے جوش و خروش اور سرگرمی سے حصہ لینے کا مظاہرہ کریں۔

مشہور ماہر نفسیات ایلفر ڈ ایڈلر کی حالیہ تحقیقات سے یہ بات اب پایۂ ثبوت کو پہنچ چکی ہے کہ جن لوگوں کو اعصابی امراض کی شکایت لاحق ہوتی ہے ان میں سے اکثر اپنی ذات پر اعتماد سے محروم ہو جاتے ہیں۔ ایک بار انسان اگر اس دولت سے محروم ہو جائے تو اس کی بازیافت بڑی دشوار ہوتی ہے۔ ساری عمر دوسروں کی مدد اور سہاروں کا محتاج ہو کر زندگی بسر کرنی پڑتی ہے۔ مختلف ماہرین نفسیات نے ایسے لوگوں کی مدد اور رہنمائی کے لیے چند عملی تجاویز پیش کی ہیں۔ ان پر عمل پیرا ہو کر بے شمار افراد اپنی ناکام زندگی کی کایا پلٹ چکے ہیں۔ ذرا سی کوشش اور محنت کر کے دوسرے لوگ بھی ان کی بدولت اپنی زندگی کی کھوئی ہوئی بہاریں دوبارہ حاصل کرنے میں کامیاب ہو سکتے ہیں۔ ہمت مرداں مدد خدا۔

ذات کی انفرادیت

میں ایک ایسے شخص سے واقف ہوں جسے برف کے گالوں کی فوٹو گرافی کا شوق ہے اس کے پاس ہزاروں فوٹو اکٹھے ہو چکے ہیں۔ سب انتہائی خوبصورت متناسب اور جاذب نظر ہیں، لیکن کوئی ایک فوٹو بھی دوسرے سے ذرا سی مشابہت نہیں رکھتا۔ ہو بہو یہی عمل انسانی زندگی میں جلوہ گر ہے۔ دو جڑواں بھائیوں تک میں مکمل مشابہت اور ہم آہنگی مفقود ہوتی ہے، آپ بھی اپنی ذات میں الگ ہیں، دوسروں سے مختلف ذہنی قابلیتیں لے کر پیدا ہوئے ہیں، آپ کی جسمانی صلاحیتیں بھی گردو پیش میں بسنے والے دوسرے لوگوں سے مختلف ہیں۔ یاد رکھئے آپ کی ذہانت، قابلیت اور صلاحیتیں آپ کی ذات تک محدود ہیں، دوسرا کوئی شخص ان کو استعمال نہیں کر سکتا۔ معاشرے کی فلاح و بہبود میں آپ کا جو حصہ ہے اسے آپ کو خود ادا کرنا ہے۔ کوئی دوسرا شخص آگے بڑھ کر اسے آپ کے لیے سرانجام نہیں دے گا۔ اس دنیا میں آپ کی پیدائش اور موجودگی ایک خاص مقصد اور فرض کی تکمیل کی خاطر عمل میں آئی ہے۔ دوسروں کی نقل کر کے اپنے آپ کو ان کے سانچے میں ڈھال کر اپنی شخصیت اور ذات کو مسخ کرنے کی کوشش نہ کریں، وگرنہ ہنس کی چال چل کر کوے کی طرح اپنی چال بھی بھول جائیں گے

احساس کمتری سے گریز

آپ کو اپنے خیالات اور ذات میں اگر کبھی دوسروں کی نسبت کچھ فرق محسوس ہو تو اس کی وجہ یہ ہرگز نہ سمجھ لیجیے کہ ان کے مقابلے میں کسی لحاظ سے کمتر ہیں یا ان جیسی لیاقت اور ذہانت نہیں رکھتے۔ ایسے خیالات پیدا ہونے کی سب سے بڑی وجہ یہ ہے کہ آپ غیر محسوس طور پر اپنے ذہن کی گہرائیوں میں ایسے احساس جرم کی پرورش کرنے لگتے ہیں جو حقیقتاً آپ سے کبھی سرزد نہیں ہوا۔ اس طرز فکر کی جڑیں بچپن تک پھیلی ہوتی ہیں۔ اگر والدین کا رویہ کسی بچے کے بارے میں انتہا پسندانہ ہو یا وہ اس کے ساتھ

فطری شفقت اور محبت سے پیش آئیں تو بچے کے ذہن میں از خود ایک مجرمانہ احساس پیدا ہو جاتا ہے، وہ سمجھتا ہے میری ذات میں ضرور کوئی برائی ہے۔ جس کی وجہ سے ماں مجھ سے پیار نہیں کرتی۔ رفتہ رفتہ وہ اپنے دلی جذبات برملا اظہار کی جرأت کھو بیٹھتا ہے اور اپنی ذات کے محدود خول میں سمٹ کر کڑھنا شروع کر دیتا ہے۔ عقلمند والدین اس کی نوبت نہیں آنے دیتے اس سے آدمی کی شخصیت بری طرح متاثر ہوتی ہے اور اپنی فطری دلکشی اور جاذبیت کھو بیٹھتی ہے۔ وہ کام کا نہیں رہتا۔ یہ صورت حال خاصی تشویشناک ہے لیکن یقین جانیے جس طرح آپ کو پرانا لباس بدن سے اتار کر پھینکتے ہوئے کوئی تکلیف نہیں ہوتی۔ یا ذرا سا وقت صرف نہیں ہوتا، ٹھیک اسی طرح اگر کوشش کریں تو آپ اس ذہنی قید سے پل بھر میں رہائی حاصل کر سکتے ہیں۔

جب کبھی آپ کے ذہن میں اپنی کمتری یا کم مائیگی کے احساسات پیدا ہونے لگیں انہیں فوراً جھٹک دیں اس مقصد کے لیے آپ کو اپنی پوری صلاحیتیں بروئے کار لانا پڑیں گی کیونکہ انسان جونہی ان فاسد خیالات سے پیچھا چھڑانے کے لیے کوئی عملی قدم اٹھانے کا ارادہ کرتا ہے۔ اس کی طرف سے مزاحمت شروع ہو جاتی ہے۔ یہ اپنے وجود کی بقاء کے لیے ایک خوفناک جنگ کا آغاز کر دیتے ہیں۔ اس سے انسان کی شخصیت دو مختلف حصوں میں بٹ جاتی ہے۔ جسم کا جو حصہ اب تک اس سے حظ حاصل کرتا رہا ہے، وہ انہیں نکالنے پر آمادہ نہیں ہوتا۔ یقین جانیے خیالات اور عادات میں کسی قسم کی نمایاں تبدیلی لانا ایک مضبوط دشمن کے خلاف اعلان جنگ کرنے سے کم نہیں لیکن ایک بار اگر انسان کو اپنی ذات کی صحیح قدر و قیمت اور اہمیت کا احساس ہو جائے تو پھر وہ ان کے مقابلے میں ڈٹ جاتا ہے اور آخر کار سرخرو ہوتا ہے۔

10000

اقوالِ زرّیں

پاکستان میں پہلی بار حروف تہجی کی ترتیب سے اقوال زریں پر ایک جامع کتاب۔ دنیا کی نامور شخصیات کی زندگی اور تجربات ومشاہدات کا نچوڑ۔ عظیم مفکروں، دانشوروں، فلسفیوں، بزرگوں، سائنس دانوں، موّرخوں اور ادیبوں کے خوبصورت اور پراثر اقوال پر مشتمل، دس ہزار ایک اقوال کا مجموعہ۔ دنیا بھر کی کتابوں سے مؤثر اور زندگی کے ہر شعبہ سے متعلق ہزاروں اقوال زریں کا خوبصورت اور دلکش انتخاب۔ طالب علموں اور ہر عمر کے افراد کے لیے اقوال زریں کا انسائیکلوپیڈیا۔

صفحات: 704	اعلیٰ سفید کاغذ	[illegible]

[illegible] بک ایجنسی نوید اسکوائر مین اردو بازار کراچی